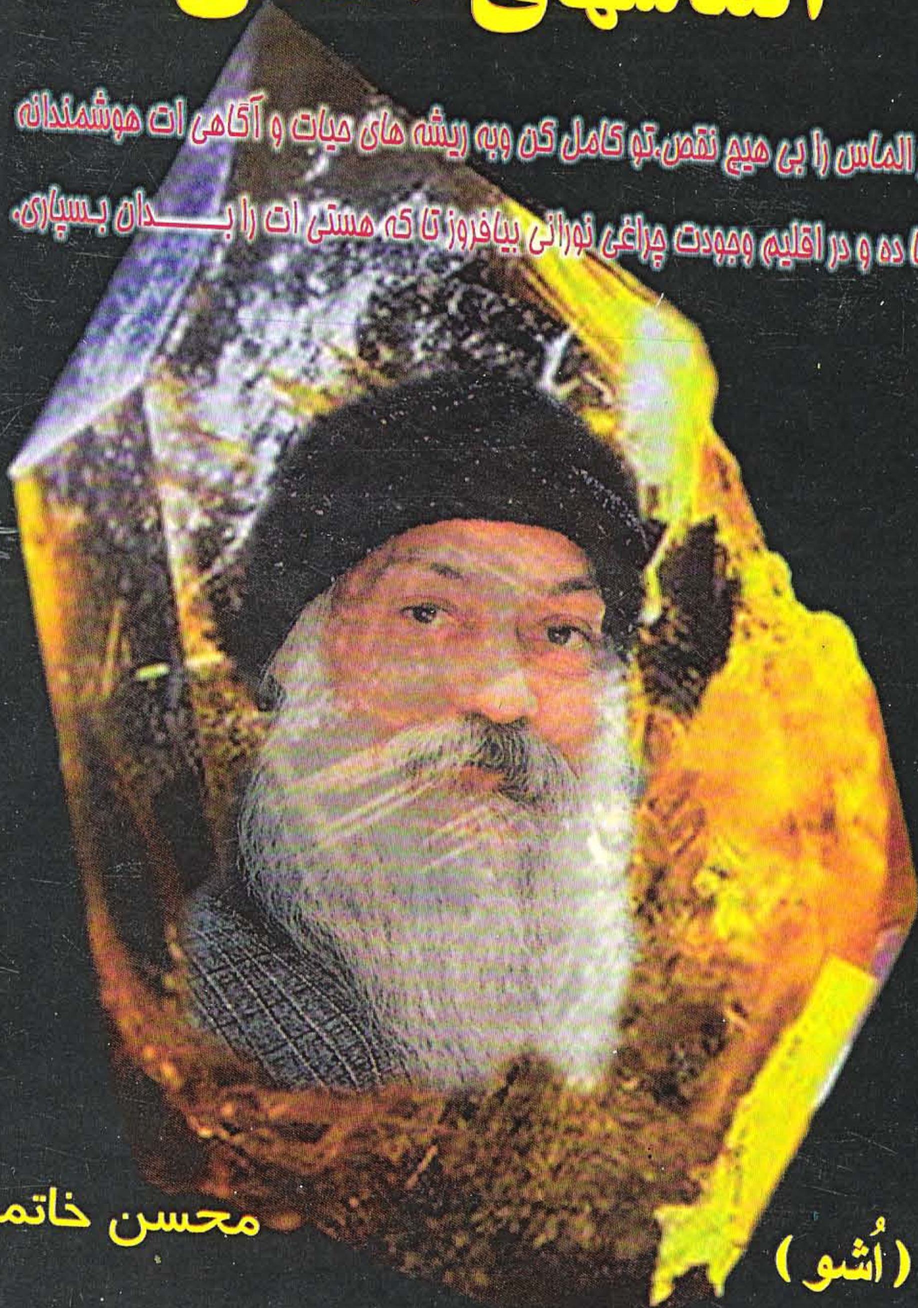
الماسهای آگاهی

پیکر الماس را بی هیچ نقص،تو کامل کن وبه ریشه های حیات و آگاهی ات هوشمندانه
گرما ده و در اقلیم وجودت چراغی نورانی بیافروز تا که هستی ات را بـــدان بسپاری.



محسن خاتمی

(اُشو)

اشو، ۱۹۳۱ ـ ۱۹۹۰. Osho

الماس‌های آگاهی / نویسنده [اشو]؛ برگردان محسن خاتمی. ــ تهران: امیرقلم، ۱۳۸۱.

۲۸۸ص. ISBN 964-7717-11-3

فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.

۱. زندگی معنوی. ۲. خودشناسی. ۳. مدی‌تیشن.

الف. خاتمی، محسن، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: الماس‌های اشو: دورنمایی برای هزاره‌ای نوین.

۲۹۴/۵۴۴ BP۶۰۵/ ۹الف۵ز ۱۳۸۱

کتابخانه ملی ایران ۱۳۷۷۹-۸۰م

الماس‌های آگاهی

اشو

برگردان: محسن خاتمی

ناشر: انتشارات امیرقلم

نوبت چاپ اول: ۱۳۸۲

تیراژ: ۲۲۰۰ جلد

حروفچینی و صفحه‌آرایی: مسرور

چاپخانه: گنج شایگان

صحافی: پوریای ولی ۰۹۱۳۲۱۰۳۵۶۵

شابک: ۹۶۴-۷۷۱۷-۱۱-۳ ISBN: 964-7717-11-3

مرکز پخش: امیرمسرور میدان انقلاب - خ کارگر جنوبی نرسیده به جمهوری - خ لباقی‌نژاد غربی - بن‌بست دوم جنوبی - پلاک ۲۸۴ تلفن ۶۹۳۴۰۱۲ـ ۲۴۴۳۳۲۶ ۰۹۱۱

فهرست

فهرست

با تشکر از دوست گرانقدر آقای منوچهر البرزی برای همهٔ همکاری‌های بیدریغ ایشان در ترجمه و انتشار کتاب

محسن خانمی

هنر مشاهده‌گری

... انرژی مراقبه، یک انرژی فرافکنی نشده است.
هیچ چیز را بازتاب نمی‌دهد و فقط به سادگی آنچه که هست را تماشا می‌کند.

کسی که مراقبه می‌کند، اگر به یک گُل برېخورد، حتی نمی‌گوید «این یک گل سرخ است.» زیرا واژه‌ی «گلِ سرخ» یک فرافکنی است. با واژه‌ی «گل سرخ» تمام گل‌های سرخی که قبلاً می‌شناختی، میان تو و این گل قرار می‌گیرد. با واژه‌ی «گل سرخ»، همه آنچه راکه درباره‌ی گل‌های سرخ شنیده‌ای، تمام اشعاری راکه درباره‌ی گل سرخ خوانده‌ای، همه این‌ها میان تو و این واقعیت (گل) قرار می‌گیرند.

یک مراقبه‌کنندهٔ واقعی، به سادگی به گل سرخ نگاه می‌کند، بدون اینکه حتّی در درونش هم بگوید «گل سرخ». زمانی در میان نیست. حتّی ایده‌ای هَم از آنچه که هست وجود ندارد. او به سادگی آنچه را که هست، بدون نام، مشاهده می‌کند.

و این تنها راهِ تماشا کردنِ یک «گل سرخ واقعی» است.
ما اصلاً برای مشاهده توانایی نداریم و نمی‌توانیم آن را مشاهده کنیم. حتّی اگر به تو بگوییم که این گُل را مشاهده کن باز هم نمی‌توانی خوب آن را مشاهده کنی: برای یک لحظهٔ کوتاه آن را خواهی دید و سپس شروع می‌کنی به تفکّر درباره سایر چیزها.

ممکن است افکار تو دربارهٔ «گل» باشد. ولی مسلماً دربارهٔ همین گل نخواهد بود. و یا حتی ممکن است درباره همان گل فکر کنی که مثلاً «چقدر زیباست!». و آنوقت است که دیگر گل را مشاهده نمی‌کنی و حرکت کرده‌ای و گل دیگر موضوع مشاهده تو نیست و زمینه افکار تو تغییر کرده: شاید بگویی «این گل قرمز است و یا سفید و یا آبی است... باغچهٔ ما نیز چنین گل‌های زیبایی دارد. و... هزاران فکر دیگر آنگاه تو حرکت کرده‌ای.

مشاهده یعنی ماندن در دیدن، بدون واژه و بدون جمله‌سازی و بدون هیچ هیجان درونی. مشاهده یعنی «فقط با شیء مورد مشاهده ماندن». اگر بتوانی فقط برای مدت سه دقیقه با یک گل باقی بمانی ـ بدون حرکت ذهن ـ به مقصود خواهی رسید و آن اتفاق روی خواهد داد...

ولی ما هنر مشاهده‌گری را نیاموخته‌ایم. ما هشیار نیستیم و توانایی توجه کردن به اشیاء را از دست داده‌ایم. ما تنها به جهش و پرش‌های ذهنی عادت کرده‌ایم. این عادت، قسمتی از میراث ذهنی ما شده: میراثِ میمونی ما!! ذهن ما، فقط ذهن رشد یافته یک میمون است!

میمون پیوسته در حرکت است، دایم از مکانی به مکان دیگر می‌جهد و می‌پرد. او نمی‌تواند آرام بنشیند. به همین سبب است که بودا اینقدر درباره آرام نشستن و بی‌حرکت بودن اصرار داشت. زیرا در حالت سکون و آرامش، ذهن میمون‌گون، مجاز به حرکات همیشگی خود نخواهد بود. در ژاپن، نوع ویژه‌ای از مراقبه وجود دارد بنام «ذاذن» Za-Zen.

واژه‌ی «ذاذن» به معنی «فقط نشستن و کاری نکردن» است.

در اینجا هیچ حرکتی ـ ولو خیلی جزیی ـ مجاز نیست. فرد باید مانند مجسمه، بی‌حرکت بنشیند. درست مانند یک شخص بی‌جان و مُرده: بدون هیچ حرکت.

البتّه نیازی نیست تا سالیان دراز مانند یک تندیس، بی‌حرکت نشست. اگر بتوانی چرخش نفس‌های خود را بدون حرکت ذهن مشاهده کنی، آنگاه وارد درون خودت خواهی شد و یا به ماورای خودت قدم خواهی گذاشت...

... مراقبه یعنی دیدن: هشیار شدن از اینکه آن روزهای سخت گذشته و دیگر ترسی در کار نیست. چرا از تاریکی می‌ترسی؟ آیا نیاز داری تا ابتدا سه

ساعت در مخالفت با شب و تاریکی و ترس فریاد بزنی؟ این کار بسیار احمقانه است. این کار روزت را تلف خواهد کرد.

چرا وقت را هدر می‌دهی؟ شب، دیگر وجود ندارد.

برای همین است که ما در مشرق‌زمین، برخلاف غرب روش‌های درمانی متعدّدی را وضع نکرده‌ایم. به این دلیل ساده که ما یک چیز را درک کرده‌ایم:

تنها به قدری هوشمندی نیاز است و همه این هوش را دارند.

و مراقبه، لبهٔ این هشیاری را تیز نگاه می‌دارد. تنها «دیدن» کافی است.

«دیدن» سبب دگرگونی می‌گردد. و هرگاه تحوّل Transformation، بدون طی روندی طولانی و خود به خود بیاید، بسیار عمیق‌تر خواهد بود.

وقتی که بطول بینجامد، نشان می‌دهد که تحوّل سطحی بوده.

دیدن، همان متحوّل شدن است. این است تجربهٔ ما در مشرق زمین.

تمام روشن ضمیران مشرق‌زمین فقط یک درس داده‌اند: مراقبهٔ هشیاری، نظاره‌گری...

... وقتی که مراقبه می‌کنی، به سمت «مرکز» حرکت می‌کنی.

در لحظات عمیقِ عمیقِ مراقبه، تمام تفاوت‌ها ناپدید می‌شوند.

برای شروع، می‌توانی به اطرافت مانند یک کودک نگاه کنی.

دوباره کودک شو. مراقبه Meditation یعنی همین.

مانند یک کودک آغاز کن. تولّدی دوباره. معصومیت دوباره کودکی: ندانستن.

تلاش برای مراقبه و نیاز طبیعی به آن

... برای مراقبه به هیچ تلاش نیاز نیست. مراقبه، خودش خواهد آمد و هرگز با تلاش کردن به دست نمی‌آید. چه کسی تابحال با تلاش کردن به مراقبه رسیده؟ درست مثل این است که بتوان با زور و سعی کردن، عاشق کسی شد! چگونه می‌توان برای عشق ورزیدن تلاش کرد؟

هرچه بیشتر تلاش کنی، عشق تو کاذب‌تر خواهد بود. عشق باید بطور طبیعی اتفاق بیفتد.

مراقبه هم همینطور است. ولی همهٔ مراقبه‌کنندگان در مراقبه، خود ـ انگیخته

نیستند.

همه عشاق نیز در عشق خود انگیخته نیستند.

در واقع، روان‌شناسان کشف بزرگی کرده‌اند: آنان می‌گویند اگر صحبتی درباره عشق نباشد، ۹۹٪ از مردم هرگز چیزی از عشق نخواهند دانست: اگر دربارهٔ عشق حرف زده نشود؛ اگر شاعران عشق را نستایند و اگر ادبیات سنّتی دربارهٔ عشق دادِ سخن ندهد، ۹۹٪ از مردم از وجود عشق آگاه نخواهند بود. البته دربارهٔی لذّات جنسی خواهند دانست، ولی نه دربارهٔی عشق.

ولی به سبب وجود شاعران، داستان سرایان و سینما و تلویزیون، آنقدر دربارهٔی عشق حرف زده شده که هرکسی فکر می‌کند عاشق است! آن عشق، عشقی کاذب است. این مثال برای مراقبه هم صدق می‌کند. ۹۹٪ مردمی که مراقبه می‌کنند، به این سبب مراقبه می‌کنند که درباره مراقبه حرف زده می‌شود. بازار مُدِ مراقبه گرم است.

گویی که اگر مراقبه نکنی، چیزی را از دست خواهی داد!

تو نیازی به مراقبه حسّ نمی‌کنی و در وجود تو هنوز طلوع نکرده و تو هنوز در مسیر تکاملی خود به نقطه‌ای نرسیده‌ای که مراقبه در تو خود به خود روی دهد. ولی چه می‌شود کرد؟!

«همه مراقبه می‌کنند! همه نزد اساتید می‌روند و ساکت در گوشه‌ای می‌نشینند!»

یکی «ذاذن» می‌کند و دیگری «مراقبه‌ی پویا Dynamic Meditation» انجام می‌دهد و دیگری تی‌ام Transcendental Meditation می‌کند. پس اگر تو نکنی، چیزی را از دست داده‌ای!

آنگاه طمع سربلند می‌کند و تو از روی طمع شروع به تلاش می‌کنی! این کار، تلاش برای مراقبه کردن نیست، بلکه تلاشی است برای گرفتن چیزی که فکر می‌کنی حاصلِ مراقبه است. این مراحل می‌آیند و می‌روند. این فرقه‌ها گذرا هستند. این‌ها مانند مُدِ روز شده است. ولی مراقبه‌کننده‌ی واقعی، به این سبب که همه مراقبه می‌کنند به مراقبه نمی‌نشیند. بلکه در عمق وجودش نیازی سربرآورده و در قلبش را می‌زند: یک «دقّ‌الباب پیوسته».

تمام دنیا به نظرش بی‌معنی می‌رسد. چیزی می‌خواهد تا وارد شود: از

می‌خواهد بداند که کیست. نه چونکه دیگران دانسته‌اند! اگر هیچ کسی هم تبلیغ مراقبه را نکند و هیچ کتابی در دسترس نباشد و تمام اساتید دنیا به کوه‌های هیمالیا بروند و پنهان شوند، هنوز هم تعداد اندکی هستند که مراقبه می‌کنند. آنان شخصاً برای مراقبه کردن راهی را پیدا خواهند کرد.

اینان، مراقبه کنندگانِ واقعی هستند. و برای آنان، مراقبه مانند هر چیز دیگر، امری ساده است: درست مثلِ نفس کشیدن.

وقتی چنین انسانی وجود داشته باشد، هر تکنیکی برای او کارگر می‌افتد.

من همه روز شاهد این هستم. اگر زمانش فرا رسیده باشد، همه چیز برای شخص درست اتّفاق می‌افتد. درست مانند بلوغ جنسی است. کودک سه‌ساله هیچ ایده‌ای دربارهٔی جنسیت ندارد. اگر او زن و مردی را در حال معاشقه ببیند، درک نمی‌کند که چه اتّفاقی دارد می‌افتد. نهایت اینکه فکر می‌کند مرد می‌خواهد زن را بکُشد!! و یا اینکه آنان در حال نزاع هستند و یا چیزی شبیه این. او هیچ ایده‌ای از ماجرا ندارد. ولی در چهارده‌سالگی، ناگهان چیزی در نظام بیولوژیک او منفجر می‌شود. او از آن خبر ندارد. ولی چیزی روی می‌دهد. او دیگر مانند سابق نیست و گاهی سبب خجالتِ او می‌شود. زیراکه پسر دقیقاً نمی‌داند چه اتّفاقی افتاده. ولی چیزی روی داده، چیزی بسیار ناشناخته، چیزی مشکل آفرین، چیزی که در درون او جریان دارد و او نمی‌داند که چیست و چگونه می‌تواند با آن کنار بیاید و چگونه درکش کند. این پدیده‌ای طبیعی است: اینک بلوغ جنسی فرا رسیده و غدّهٔ جنسی شروع به فعّالیت کرده.

اگر زندگی بطور طبیعی پیش برود، اگر آموزگاران نسبت به زندگی بدبین نباشند، اگر سیاستمداران و کشیشانی نباشند تا تو را منحرف سازند، نزدیک ۴۲ سالگی، درست وقتی بلوغ جنسی کامل می‌شود، انسان حسّ می‌کند که درونِ خود فرو می‌افتد.

در چهارده سالگی، شخص به سمت نفر دیگری کشانده می‌شود و برون‌گرا می‌شود.

عشق یعنی برون‌گرایی، ولی مراقبه درون‌گرایی است.

مراقبه یعنی به سمت خود کشیده شدن: به سمتِ مرکز وجودی خویش رفتن. بین ۱۴ تا ۴۲ سالگی، تغییراتی روی می‌دهند: انسان رفته رفته زندگی را

تجربه می‌کند؛ عشق را می‌شناسد. کام‌ها و ناکامی‌ها را می‌شناسد: شادی‌ها و غم‌های عشق را می‌شناسد. زیبایی‌ها و زشتی‌های عشق را تجربه می‌کند. در می‌یابد که لحظات اوج لذت وجود دارند و سپس درّه‌های تاریک و عمیق وجود دارند و سپس آهسته آهسته، شخص شروع می‌کند به «رفتن به سوی خود»: زیرا که تکیه کردن بر دیگری هیچگاه واقعاً مسرور کننده نیست. اگر شادی تو به وجود دیگری متکی باشد، آن شادی هرگز کیفیت آزادی را نخواهد داشت و سروری که کیفیت آزادی را نداشته باشد، چندان هم سرور bliss نیست. اگر به دیگری متکی باشی، محدود خواهی بود. و شادمانی، حاصل عشقِ گذرا است. می‌توانی برای لحظاتی با دیگری باشی و سپس دوباره جدا می‌شوید. درست در وسط رابطه از هم جدا می‌شوید. شما تنها برای لحظاتی محدود به هم وصل شده‌اید. آنگاه است که انسان به فکر می‌افتد: «آیا برای یکی شدن با هستی و جدا نشدن، راهی هست؟» این یعنی مراقبه، عشق یگانگی با هستی از طریق شخصی دیگر برای لحظاتی زودگذر. ولی مراقبه یعنی یکی شدن با هستی برای ابد.

این حالت باید در «عمق هستهٔ وجود» رخ دهد. آنگاه سرور و آزادی خواهد بود.

و آنگاه شادمانی پیوسته خواهد بود و از درّه‌های تاریک خبری نخواهد بود.

آنگاه شادمانی، همیشگی و جشن، ابدی خواهد بود. به یاد داشته باش که این لحظه خودش خواهد آمد. مراقبهٔ اصیل هرگز از راه تلاش به دست نمی‌آید.

پس انسان چکار کند؟ در ابتدا باید تلاش کنی. در غیر این صورت به هیچ تکنیکی و به هیچ مکتبی در مراقبه نزدیک نخواهی شد. چون تو موجودی غیرواقعی شده‌ای، در ابتدا باید تلاش کنی. تلاش کردن کمک می‌کند تا مراقبه را درک کنی. به تو کمک می‌کند تا بفهمی که آیا می‌توانی در ان فضایی که مراقبه نام دارد بیفتی یا نه؟

اگر حس می‌کنی که برایت آسان است، می‌توانی در آن فضا بیفتی و به آن فضا برسی، دیگر تلاش خود به خود ناپدید می‌شود. دیگر نیازی به تلاش کردن نیست؛ به سادگی با چشمان بسته می‌نشینی و... آنجاست، خیلی طبیعی.

ولی این تنها یک‌بار اتّفاق می‌افتد و تا این اتّفاق روی ندهد، نمی‌توانی بدانی که آیا یک مراقبه کننده‌ی طبیعی هستی یا نه. بنابراین در ابتدای کار، تلاش لازم است.

انسان آنقدر مصنوعی شده که برای هرکار نیاز به تلاش دارد. ولی با تلاش کردن حس خواهی کرد و خواهی دید که آیا می‌توانی به آسانی در آن غوطه‌ور شوی یا نه؟

آری، وقتی که بدانی، ساده و آسان است، ولی تا وقتی که بدانی، تلاش لازم است.

و به یاد بسپار؛ برای مراقبه تلاش لازم نیست.

تلاش برای خنثی سازی چیزهایی لازم است که جامعه در تو کار گذاشته: یک بیداری از خواب مغناطیسی لازم است. جامعه تو را هیپنوتیزم کرده، جامعه تو را شرطی کرده.

پس به یک روند شرطی‌زدایی نیاز است.

جامعه تو را آلوده ساخته، به یک غسل نیاز است. تلاش تو باید برای یک غسلِ خوب کردن باشد. وقتی شروع کردی که احساس کنی مراقبه درونی‌ترین کیفیت وجود تو است، می‌توانی در هر لحظه واردش بشوی. خیلی ساده است: مانند نفس کشیدن. آنگاه همه تلاش‌ها ناپدید می‌شوند.

... جامعه تو را طوری شرطی کرده تا نتوانی برخی کارها را انجام دهی. وقتی بخواهی آن کارها را بکنی، باید تلاش زیادی در جهت خنثی کردن کارهای جامعه انجام دهی.

جامعه به تو تفکر کردن را آموخته و پیوسته فکر کردن را و با مهارت و زرنگی فکر کردن را!!!

جامعه به تو اجازه نداده تا بدانی که فضاهایی به نام «بی‌فکری» هم وجود دارد.

زیرا جامعه از این آگاهی تو می‌ترسد.

آری، آن فضاهای بی‌فکری بسیار خطرناک‌اند! آن فضاهای بی‌فکری خیلی جنون آمیزند.

آن فضاهای بی‌فکری به تو شادی عظیم می‌دهند. آن فضاهای بی‌فکری تو

را عصیان‌گر می‌کنند. آن فضاهای بزرگ تو را خیلی خیلی شاد می‌کنند. انسان شاد و رها می‌شود و نمی‌توان او را به سادگی وادار کرد تا کارهای احمقانه بکند.

در دنیای طبیعی همه چیز برعکس است. در دنیای طبیعی بسیار مشکل است تا به آدمی رنجور و عصبی بربخوری. چرا؟ نیازی به رنجور بودن نیست. در چنین دنیایی، «بودا»ها موجوداتی معمولی هستند. اگر همه چیز طبیعی باشد، بسیار به ندرت به شخصی برمی‌خوری که روشن‌ضمیر نباشد. ولی متأسفانه اکنون چیزها طبیعی نیستند.

برای همین است که تو باید حتّی مراقبه کردن را هم بیاموزی.

باید عشق ورزیدن را نیز فرابگیری. شادبودن و شادزیستن را هم باید بیاموزی؛ و شناختن خداوند را هم باید فرابگیری...

مراقبه و وضعیت بی‌ذهنی

... تفکر صدا است و مراقبه سکوت. لحظه‌ای که صدایی تولید نشود، سکوت خواهد بود. «بی‌ذهنی» no-mind مقدّم است. چنانکه تاریکی بر نور تقدّم دارد و سکوت بر صدا...

... تو بی‌ذهن زاده شده‌ای. بگذار این مطلب عمیقاً در قلبت فرو بنشیند، زیرا که از این طریق دروازه‌ای گشوده می‌شود. اگر تو بی‌ذهن زاده شده‌ای، آنگاه ذهن تو فقط محصولی از جامعه است. پس ذهن، چیزی طبیعی نیست و اکتسابی است و بر تو تحمیل شده است. تو در اعماق وجودت، هنوز آزاد هستی و می‌توانی از این بارِ تحمیلی خلاص شوی.

از طبیعت هرگز نمی‌توان خلاص شد، ولی هرگاه فرد تصمیم بگیرد، رهایی از چیزهایی مصنوعی آسان است.

وجود بر تفکّر مقدّم است. پس وجود، وضعیتی از ذهن نیست و چیزی ورای آن است.

برای شناختن «اصلِ اوّل» The First Principle، «بودن» being لازم است، نه تفکّرکردن thinking علم یعنی تفکّر؛ فلسفه یعنی تفکّر. ولی دین و مذهب تفکّر نیست.

رویکرد مذهب، رویکردی متفکّرانه نیست. دین، رویکردی صمیمانه و وجودی است.

مذهب تو را به واقعیت خودت و اطرافت نزدیک می‌کند. دین تمام موانع تو را دور می‌سازد و تو را مستقیماً وارد جریان زندگی می‌کند. تو دیگر خیال نمی‌کنی که تنها هستی و یک تماشاچی در دوردست‌هایی. تو از طریق مذهب با حقیقت ملاقات می‌کنی، در می‌آمیزی و یکی می‌شوی. و این راهی دیگر است برای شناخت حقیقت. نمی‌توان آن را دانش Knowledge خواند.

بیشتر شبیه «عشق» است و کمتر شبیه «دانستن».

در تاریخ آگاهی انسانی، نخستین چیزی که توسعه یافت «جادوگری» بود. «جادوگری» ترکیبی بود از علم و مذهب. «جادوگری» چیزی از ذهن و چیزی از بی‌ذهنی دارد. سپس، از «جادوگری»، فلسفه نشأت گرفت. آنگاه از فلسفه، «علم» پرورش یافت.

جادوگری، هم‌ذهن و هم‌بی‌ذهنی بود: فلسفه فقط ذهن بود.

و سپس، ذهنِ بعلاوه‌ی تجربه، تبدیل به علم شد.

ولی مذهب، «وضعیت بی‌ذهنی» است. مذهب و علم دو رویکرد به سوی واقعیت هستند: علم از طریقِ «واقعیاتِ دست دوّم» به حقیقت می‌رسد و مذهب، بطور مستقیم.

علم رویکردی غیر مستقیم است. ولی مذهب رویکردی بلافصل است.

علم در حاشیه چرخ می‌خورد، ولی مذهب به قلب واقعیت نفوذ می‌کند.

تفکّر تنها قادر است دربارهٔ «شناخته شده‌ها» فکر کند: می‌تواند چیزهای جویده شده را نشخوار کند. تفکّر هرگز نمی‌تواند اصالت داشته باشد.

چگونه می‌توانی دربارهٔ چیزهای شناخته نشده تفکّر کنی؟

هرآنچه که در محدودهٔ تفکر است فقط به حوزه‌ی «امور شناخته شده» تعلّق دارد.

تو تنها به این سبب که «می‌دانی»، قادری تفکّر کنی. دست بالا، این است که تفکّر بتواند ترکیب‌های جدیدی خلق کند: می‌توانی دربارهٔ اسبی فکری کنی که در آسمان پرواز می‌کند و از طلا ساخته شده! ولی همه این‌ها چیزهای جدیدی نیستند: تو می‌دانی که پرندگان در آسمان پرواز می‌کنند، طلا و اسب را هم می‌شناسی و آنگاه این سه چیز را با هم ترکیب می‌کنی.

این کار حدّ اعلای تفکّر است. ولی تفکّر هرگز نمی‌تواند چیزهای ناشناخته را دریابد. ناشناخته‌ها همیشه ورای تفکّر قرار دارند. بنابراین، تفکّر حرکتی دایره‌وار دارد و دوباره و دوباره چیزهای شناخته شده را می‌شناسد و چیزهای جویده شده را دوباره و دوباره می‌جود.

تفکّر هرگز اصیل نیست/

برای رسیدن به «اصلِ اول»، باید دروازه‌ای دیگر بیابی:

دروازه‌ای بغیر از علم و فلسفه: آن دروازه مذهب است و تمام مذهب را

می‌توان به یک واژه تقلیل داد و آن «مراقبه» MEDITATION است. می‌توانی آن را «سکوت» بخوانی:

چنان وضعیتی از سکوت که تو تقریباً ناپدید می‌شوی و هیچ صدایی و خواهشی در درون تو بر نمی‌خیزد. اینک سکوُن تو مطلق شده. تنها در آن سکوت است که چیزی اتّفاق می‌افتد. تنها در آن سکوت است که تو قادر خواهی بود نوای آهسته و ساکتِ «اصل اوّل» («خداوند» یا «روح» یا هرچه که آن را بنامی) را بشنوی و آن را بازشناسی.

تنها در این صورت است که زندگی معنا پیدا می‌کند و «منبع» به «منبع» باز می‌گردد. تنها آنگاه است که تو به واقعیت نزدیک خواهی بود و با اصالت خواهی زیست.

وقتی تفکّر ناپدید شود، تو با «اصلِ اوّل» تنها خواهی ماند. «اصلِ اوّل» همیشه آنجا با تو بوده؛ ولی تو به سبب تفکّراتت با آن نبوده‌ای. تو، هم‌اکنون نیز همانجا هستی: ملاقاتِ دو شاهد و حاضر. ولی معمولاً تو غایب هستی و در جای دیگری به سر می‌بری: تو در افکار و ذهنیاتت گم‌گشته‌ای و غرق شده‌ای.

وقتی فکری در کار نباشد، تو در لحظه حال هستی و دیگر راهی نیست تا از «اینجا و اینک» خارج شوی. تفکّر مانند پلی است که تو را از خودت دور می‌کند. هرگاه فکری وارد سرت می‌شود، تو در همان لحظه از وجود اصلیت بسیار دور شده‌ای. هرگاه فکری در کار نباشد، تو کجا می‌توانی بروی؟ چگونه خواهی رفت؟ هرگاه فکر نباشد، باید در لحظه حال باشی.

این فکر است که تو را به گذشته و آینده می‌برد. «بی‌ذهنی» تو را به لحظه حاضر می‌آورد و تنها زمانِ واقعی، همان «لحظه حال» است.

این «حال» تنها چیزی است که وجود دارد.

وقتی تو در «اینجا و اینک» باشی ـ مطلقاً در «اینجا و اینک» ـ چگونه می‌توانی واقعیت را از دست بدهی؟ چگونه می‌توانی از خدا غافل شوی؟

وقتی تفکّر ناپدید شد، تو می‌مانی و «اصلِ اوّل».

ولی هرگاه می‌گویم «وقتی تفکّر ناپدید شود»، منظورم این نیست که «وقتی که در خوابی!!»؛ زیرا در خواب عمیق نیز تفکّر ناپدید می‌شود.

در مشرق‌زمین، ما هشیاری انسان را به چهار مرحله تقسیم‌بندی کرده‌ایم:

مرحله نخست را JAGAT یا «حالت بیداری» می‌خوانیم.
در اینجا، بیداری = هشیاری + تفکّر.
تو هشیار هستی ولی ذهن تو مشغول انواع تفکّرات است.
مرحله دوم، SWAPNA یا «خواب» است. در اینجا، رؤیا = ناهشیاری + تفکّر است.
تو به خواب رفته‌ای، ولی روندِ تفکّر باقی است و بنابراین در خواب، تو رؤیا می‌بینی.
رؤیا در واقع همان «تفکّر کردن در حالت خواب» است و فکر کردن، در واقع نوعی خواب است در حالت بیداری. تفکّر و رؤیا دوچیز جدا از هم نیستند: رؤیا همان تفکّر است ولی به زبانی بسیار ابتدایی‌تر: زبانِ تصاویر.
سوّمین مرحلهٔ هشیاری انسان، مرحله SUSHUPTI یا «خوابِ عمیق» است: خواب بدون رؤیا.
در اینجا، هشیاری = ناهشیاری بدون تفکّر. تو هشیار نیستی. نمی‌دانی کجایی، کیستی. تمامی هشیاری تو ناپدید شده و وجود تو در استراحت است.
تفکّر، رؤیا و هشیاری هرسه ناپدید شده‌اند.
این‌ها سه مرحله عادی و معمولی از هشیاری انسان هستند.
چهارمین مرحله، SAMADHI یا TURRIYA یا «اشراق» نام دارد.
این مرحله، یعنی «هشیاری بدون تفکّر».
پس چهار مرحلهٔ هشیاری انسان وجود دارد:
۱. بیداری = هشیاری + تفکر
۲. اشراق = هشیاری منهای تفکّر.
۳. رَؤیا = ناهشیاری + تفکّر.
۴. خواب عمیق = ناهشیاری منهای تفکّر.
بنابراین، مرحله‌ی «اشراق» چیزی مانند هشیاری و خواب عمیق است. و از این‌رو حکیم «پاتانجلی» Patanjali (عارف و فیزیکدانِ شهیرِ هندِ باستان که علم یوگا را نظام بخشید)، حالت «سامادی» را «خوابِ بیداری» WAKING SLEEP نامیده است: در خواب، ولی بیدار!!
«خواب» به این معنی که هیچگونه فکر و رویا وجود ندارد؛ و «بیدار» به این

معنی که تو کاملاً هشیاری: نورِ هشیاری تو آنجا هست. یعنی که تو آگاهی، یعنی که می‌دانی که هیچ دانشی در لحظهٔ حال وجود ندارد و تمام افکار ناپدید شده؛ یعنی که هشیار هستی که اینک هیچ رویایی در سرزمین آگاهی تو کمین نکرده و تو مطلقاً و تماماً «صفر» یا «هیچ» SHUNYAM هستی.
این مرحله‌ای است که مشرق زمین همیشه طالب آن بوده است. «غرب» بسیار درگیر علم بوده و بنابراین مذهب را گم کرده و «شرق» آنقدر درگیر «اشراق» بوده که علم را از دست داده.
این چهار مرحله را به نوعی دیگر نیز می‌توان بیان کرد:
۱. بیداری = هشیاری + تفکّر (مانند علم فعّالیتی در بیداری است و یا مثل مقوله‌های منطق و خداشناسی THEOLOGY)؛
۲. رؤیا = ناهشیاری + تفکّر (هنر، شعر، نقّاشی، موسیقی. برای همین است که ما هنرمندان را «خواب‌زده» یا هپروتی» می‌خوانیم و به آنان زیاد اطمینان نمی‌کنیم.
زیرا برای ما آنان نمی‌توانند راهنمایان خوبی به واقعیت باشند. ما از وجود آنان لذّت می‌بریم، ولی نمی‌توانیم آنان را بعنوان «راهنما» برای رسیدن به حقیقت بپذیریم. زیرا آنان در رویاهای خود زندگی می‌کنند. آنان در حالت بیداری در خواب هستند! چشمانشان پر از رُؤیاست.)؛
۳. خواب عمیق = ناهشیاری منهای تفکّر. تمام فعالیت‌ها در خواب متوقف می‌شوند. بنابراین، از خوابِ عمیق نه علم‌زاده می‌شود و نه هنر.
۴. اشراقی = هشیاری منهای تفکر. این وضعیت، مادرِ دین و مذهب است.
زمانی که عیسی مسیح(ع) به اشراق رسید، مسیحیت متولّد شد. زمانی که «نانک» NANAK به اشراق رسید، مذهب SIKKISM متولد شد. وقتی بودا به اشراق رسید، بودیسم متولّد شد. مذهب زاده اشراق است.
راستی این مرحله چگونه است؟ «اشراق» یعنی اینکه تو بتوانی بدون اینکه به خواب بروی، تفکّرات را متوقف کنی و با این وجود، هشیار باشی. البتّه کاری است مشکل و طاقت‌فرسا. این، یکی از سخت‌ترین کارها و تقریباً ناممکن است. بیدار ماندن و فکر کردن آسان است. به خواب رفتن و فکر کردن نیز آسان است. ولی مشکل‌ترین چیز این است که بیدار باشی و تفکّر نکنی. زیرا که این کار دیگر بخشی از تکامل نیست.

این دیگر تکامل EVOLUTION نیست، بلکه انقلاب REVOLUTION است.

این روندی نیست که بطور طبیعی و خود به خودی اتّفاق بیفتد. تو باید آن را کسب کنی. این مرحله چالشی است در انتظار انسان. چالشی که فقط برازنده‌ی مقام انسان است و بسیار به ندرت انسان‌هایی پیدا شده‌اند که توانِ برداشتن این امانت را داشته‌اند و تنها آنان که آن را پذیرفته‌اند، لیاقتِ واژه «آدم» را دارند؛ دیگران فقط «بشر» هستند و تنها نامِ «انسان» را بر خود دارند. ما تنها «انسان‌های بالقّوه» هستیم، نه انسان واقعی.

«آدم» بودن، وجودِ بالقّوه ماست. ما نیز می‌توانیم «بودا»... شویم، ولی این امر هنوز برای ما روی نداده است. ما فقط «تخم»هایی SEEDS هستیم.

و این است ریشهٔ دردها و رنج‌های ما: زیرا «تخم» تنها در صورتی به رضایت می‌رسد که «درخت» شود و شکوفه دهد. «تخم» همیشه در رنج و تعب است زیرا در عمق وجودش، حتّی غریب همیشه می‌گوید: «من هنوز آنچه که معنی اصیل من بوده نیستم؛ من هنوز به مقصد نرسیده‌ام».

آیا شاهد این حسّ در خودت نبوده‌ای؟ اگر تو این تأمّل را نداشتی، هیچ‌گاه اینجا که هستی نبودی. تو اینجایی زیرا حسّ می‌کنی که گمشده‌ای داری. تو اینجایی، زیرا پیوسته حسّ می‌کنی که اتّفاقی باید بیفتد که هنوز نیفتاده است.

«درخت» از تخم فاصلهٔ چندانی ندارد: اگر «تخم» بتواند «خاک مناسب» را بیابد، به درون آن فرو برود، آسوده قرار گیرد و تسلیم خاک گردد، در «خاک» حلّ شود و در «خاک» بمیرد، آنگاه با «درخت» فاصلهٔ چندانی نخواهد داشت. در فصل مناسب، «تخم» جوانه خواهد زد و نهالی کوچک زاده می‌شود و «تخم» قادر خواهد شد تا برای نخستین‌بار «نور» را ببیند. «تخم» تنها زمانی که «نهال» شد، قادر است «نسیم» را حسّ کند و با آن تازه شود. او اینک می‌تواند انوارِ خورشید را درک کند و با آن رنگ بگیرد و می‌تواند در محیطی جدید زندگی کند و چالش‌های زندگی را بپذیرد و رشد کند.

طوفان می‌آید، باد می‌وزد، باران می‌بارد و نهالِ کوچک و ظریف، قوی و قوی‌تر می‌گردد. هر چالشی به او قدرت و تمامیت می‌بخشد و روزی، درختی عظیم با آسمان نجوا می‌کند، شکوفه می‌دهد و عطر آن در جهات مختلف در

باد رها می‌گردد و آنجاست که فریاد شادیِ او بلند است.

عیسی(ع) بارها و بارها به شاگردانش گفته است که «شاد باشید rejoice». او درست گفته، زیرا او خود، درخت شده و شکوفه داده. ولی شاگردانش ممکن است به اینجا و آنجا نگاه کرده و با خود فکر کرده باشند: «منظورش چیست؟ چرا همیشه می‌گوید: «شاد باشید»؟!».

آنان هنوز «تخم» هستند، چگونه می‌توانند خوش باشند؟!

من نیز هرگاه به شما می‌گویم «جشن بگیرید»، شروع می‌کنید به فکر کردن که: «برای چه؟ به چه مناسبت؟ چه چیز را جشن بگیریم؟!»

تو نمی‌توانی جشن بگیری، زیرا جشن گرفتن تنها زمانی امکان دارد که شکوفه بدهی. من این را می‌دانم ولی پیوسته تکرار می‌کنم که: «جشن بگیرید!»

عیسی(ع) نیز این را می‌دانست و همواره می‌گفت «شاد باشید».

در واقع او می‌خواست در وجود تو چنان تشنگی را ایجاد کند تا این خوشی را بشناسی و آنگاه از روی تشنگی در طلب و جستجوی «خاک مناسب» بربیایی.

یافتن مرشد مناسب یعنی یافتن «خاک مناسب». زیرا تنها توسط مرشد است که تو می‌توانی حلّ شوی. تنها با کمک مرشد مناسب قادر خواهی بود تا تسلیم شوی.

آری «تخم» نیاز به «تسلیم» دارد. «تخم» باید که بمیرد. تنها در این صورت است که حیاتی جدید از تخم شکل می‌گیرد. این «مرگ تخم» است که امکان «حیات جدید» را فراهم می‌سازد. مرگ بسیار زیباست. مرگ به انسان فرصت تازه شدن می‌دهد: تولّدی دوباره.

«اشراق» یعنی جشن گرفتن. اشراق یعنی خوش بودن.

اشراق، شکرگذاری تو از پروردگارت است؛ اشراق، همان «حمد» تو است.

تو هم‌اکنون چگونه می‌توانی شکرگذار باشی؟! چیزی نداری تا از آن شکرگزار باشی! البتّه شکایت می‌توانی بکنی!! ولی شکرگزار نه! بنابراین دعاهای ما بیشتر جنبهٔ گِله و شکایت دارند تا حمد و سپاس. نمی‌توانی بگویی «خدایا از تو متشکّرم». چطور می‌توانی تشکّر کنی! بخاطرِ چی؟ در واقع تو از خدا خیلی هم عصبانی هستی: چرا تو را آفریده؟ چرا اینهمه درد و رنج آفریده؟! چرا تو را

و چهار اینهمه فلاکت و بدبختی کرده؟! تو چه گناهی کرده بودی که مستحق این بلایا باشی؟!.

اگر ناگهان با خدا روبرو شوی دلت می‌خواهد به او بپری! برای همین است که او نهان است!! وگرنه تو او را می‌کشتی! تو به او خواهی گفت: «این چه کاری بود که کردی؟ چرا ما اینقدر بدبخت و رنجور هستیم؟ تقصیر ما چه بوده؟ چرا از اوّل ما را خلق کردی؟ نیستی بهتر از این زندگی بود! نه رنجی، نه اضطرابی... آری، نیستی بسیار راحت‌تر و صلح‌آمیزتر از این هستی بود! پس چرا ما را آفریدی؟!!»

تمام هستی به نظرت یک شیطنت می‌آید! به نظر می‌آید که شخصی - یک خدای مردم‌آزار - آن بالاها نشسته و مردم را شکنجه می‌دهد و هزاران هزار راه برای شکنجه کردن بلد است!!

در این لحظه، تو نمی‌توانی از او سپاسگزار باشی، زیرا تو در این لحظه نیستی: وقتی که باشی، قادر خواهی بود تا از او تشکر کنی.

و راهِ بودن، از مرگ می‌گذرد؛ از تسلیم.

و راه بودن از سکوت می‌گذرد.

ولی ساکت بودن آسان نیست.

ساکت ماندن سخت‌ترین کارهاست...

... آری حقیقت، زمزمه است: تنها وقتی آن را خواهی شنید که مطلقاً نباشی، آری، حقیقت، در غیابِ تو حضور دارد.

اگر تو حاضر باشی، حقیقت غایب است و اگر تو غایب باشی، حقیقت حاضر است و مراقبه، یعنی هنرِ غایب شدن.

تمام کارِ مراقبه این است که تو را غیب کند...

سکوت و مراقبه

قبل از اینکه ذِن وارد ژاپن شود، شاگردان مدرسهٔ تِندایی TENDAI به مطالعهٔ مشغول بودند. روزی چهارتن از شاگردان این مدرسه که بسیار باهم صمیمی بودند. بنا به توصیهٔ مرشد، به یکدیگر قول دادند تا یک هفته سکوت اختیار کنند.

روز نخست همه ساکت‌بودند. ولی وقتی شب شد و نور چراغ‌های روغن سوز کم‌سو شد، یکی از آنان طاقت نیاورد و به مستخدمی که گذر می‌کرد گفت: «چراغ‌ها را روشن نگاه‌دار». شاگرددوم که از سخن گفتن‌اوّلی تعجّب کرده بود گفت: «ولی ما حتّی یک کلام نیز نباید حرف بزنیم!» سوّمی ناگهان‌گفت: «ای احمق‌ها! چرا حرف زدید؟!!» و چهارمی با صدای بلند نتیجه گرفت که: «شکر خدا، من تنها کسی هستم که حرف نزدم!»

... تندایی TENDAI یکی از مکاتب مراقبه و تهذیبِ نفس در ژاپن است. قبل از ورودِ «ذن» Zen، این مکتب در ژاپن بسیار رایج بود. در واقع، به سبب ریشه‌های مکتب «تندایی» بود که ذن توانست به ژاپن راه یابد. این چیزها هرگز تصادفی و اتّفاقی نیستند. «جوّ» باید مستعد باشد.

یک کشور، ناگهانی توسط «مراقبه» برانگیخته نمی‌شود. جوِّ مساعد لازم است و جوّ مساعد از سنّت‌های طولانی زاده می‌شود.

در مکتب «تندایی» معمولاً هفت روز سکوت به شاگردان توصیه می‌شد. چرا هفت روز سکوت؟ این بسیار نمادین (سمبُلیک) است. عدد هفت، خود بسیار نمادین است.

انسان هفت مرکز انرژی Chakra دارد و هر مرکز باید به سکوت برسد. وقتی که «مرکز عملیات جنسی» یا MOOLADHARA ساکت گردد، حالت «براهماچاری» brahmachary یا «زندگی بدون فعالیت جنسی» اتّفاق می‌افتد.

وقتی «مرکز قلب» یا ANAHATA ساکت گردد، محبّت و مهر زاده می‌شود. اگر «مرکز قلب» در تلاطم باشد، خشم وجود خواهد داشت. اگر «مرکز جنسی» در تلاطم باشد، تمایلات جنسی حاکم خواهند بود.

برای رسیدن به سکوت کامل، هر هفت مرکزِ انسان باید ساکت شود. وقتی هر هفت مرکز در سکوت به هم پیوستند، آنگاه تمام وجود انسان در سکوت فرو می‌غلطد. در آن سکوت است که انسان قادر خواهد بود تا «اصل اوّل» را بشناسد: نخستین اصل وجودی خویشتن را.

وقتی تو در سکوت می‌نشینی، تمام راه‌هایی کـه بـرای خـلاصی افکـارت وجود دارند، بسته است. بنابراین افکار در درونت شروع می‌کنند به شعله‌ور شدن و در درونت انباشته می‌شوند.

افکار در درونت به «گروهانی از سربازان وحشی» تبدیل می‌شوند. وجود و تحمّل این «گروهان» برایت سنگین و سنگین‌تر می‌شود و آنگاه تو به هر بهانه‌ای متوسّل می‌شوی تا چیزی بگویی! در بسیاری از فرقه‌ها به سالک یک «ذکر» یا «ورد» mantra داده می‌شود.

این تنها به این سبب است تا تو دیوانه نشوی! نه بخاطر چیز دیگر!!

دادن فکر، فقط کمکی است به شاگر تازه‌کار. ذکری داده می‌شود و تو به گفتن «رام رام رام Ram,Ram,Ram» ادامه می‌دهی. این یک کمک است: راهی برای خلاصی از افکار. دیگر افکار زیاد به تو فشار نمی‌آورند، دست کم یک «گذر» برایت باز است تا چیزی در آن جریان پیدا کند. می‌توانی به تکرار ذکر ادامه دهی: رام رام رام... و این در ابتدای کار به تو کمک می‌کند.

ولی این مراقبه واقعی نیست. این تنها آماده شدن برای مراقبه است.

آنچه که «ماهاریشی ماهش یوگی» Maharishi Mahesh Yogi آن را «مراقبه فـراسـو» MEDITATION TRANSCENDENTAL یـا بـه اخـتصار T.M می‌خواند، درواقع، نه «مراقبه» است و نه راهی به «فراسو» دارد!!

این تنها شیوه‌ای است برای پاک‌سازی ذهن، تا شاگردان تازه‌کار را بـرای «مراقبه» آماده سازد.

«مراقبه» با سکوت آغاز می‌شود، نه با ذکر. اگر خیلی هشیار بـاشی، ذکـر می‌تواند برایت مفید باشد، اگر نه، حتّی ذکر هم می‌تواند برای تو خطرناک باشد.

ممکن است به آن معتاد شوی و آنگاه از مقصد دور خواهی افتاد.

ذکر تنها زمانی مفید است که بدانی تو را آهسته آهسته برای «سکوت» آماده می‌کند.

هم‌اکنون، افکار بسیاری در سرت چرخ می‌خورند. با ذکر، تو به «یک فکر» (رام، رام، رام،...) اجازه ورود می‌دهی؛ ۹۹۹ فکر دیگر اجازه دخول ندارند و تنها یکی می‌تواند وارد شود. اگر بتوانی ایـن «تک فکـری» را کسب کـنی و بپرورانی، آنگاه روزی خواهد رسید که باید همان یک فکر را نیز بیندازی.

ولی اگر این یک فکر بسیار مستحکم شود) و احتمال اینکه مستحکم شود بسیار زیاد است زیرا تمام وابستگی‌هایی را که به هزاران فکر داشته‌ای، اینک روی یک فکر متمرکز شده و این خود، وابستگی عمیق‌تری است و اگر هشیار نباشی، تمام روحت را مسخّر خواهد کرد) و کسی به تو بگوید «این را هم دور بینداز» خشمگین خواهی شد و خواهی گفت: «این ذکر من است! چگونه آن را دور بیندازم؟!».

حتّی برای انسانی مـانند رامـاکـریشنا Ramakrishna نیز، انـداختن ذکـر «مادرکالی» MOTHER KALI در لحظات آخر کاری بسیار مشکل بود.

آری مشکل است. تو آنقدر آن را پرورده‌ای و آنقدر مایه گذاشته‌ای کـه کنار گذاشتن آن برایت آسان نیست. تمام خواسته‌هایت، افکارت و علایقت به همین یک فکر بسته بود تا تبدیل به قوی‌ترین فکرت می‌شود و آنگاه انداختن و رها شدن از آن کاری مشکل خواهد بود.

بنابراین، اگر از همان ابتدا هشیار نباشی، حتّی همان ذکر هم، بجای کمک، مانند سمّی خطرناک خواهد بود.

ذهن انسان آنقدر به تفکّر کردن عادت کرده و به بیان کردن خود از راه گفتار چنان معتاد شده تقریباً غیرممکن است تا طور دیگر عمل کند.

تا وقتی که تمام انرژی وجودت را برای خارج شدن از این عادت بـه کـار نگیری، تا زمانی که این مسئله برای تو مانند مسئله مرگ و زندگی، حیاتی و مبرم نشده باشد، کمکی به رهایی تو نخواهد شد. تلاش‌های «ولرم» و از سر سیری» هرگز چاره‌ساز نیستند.

تو واقعاً باید این مسئله را مانند «مسئله مرگ و زندگی» ببینی.

داستان

مردی نزد شیخ فرید آمد و گفت: «من مایلم تا خداوند را درک کنم. آیا می‌توانی شیوه‌ای را به من توصیه کنی؟» فرید گفت: «من برای غسل صبحگاهی عازم رودخانه هستم. با من بیا. اگر فرصتی شد شیوه‌ای را به تو خواهم آموخت.» هر دو به رودخانه رفتند و مرد بسیار کنجکاو بود که شیخ چه شیوه‌ای را برای او توصیه می‌کند.

کنار رودخانه، شیخ به مرد گفت: حالا تو هم لباس‌هایت را در بیاور و با من به آب بزن: بگذار ابتدا غسلی بکنیم»

مرد بیچاره وارد آب شد و وقتی کاملاً نزدیک شیخ شد، فرید که مردی تنومند و بسیار قوی بود، ناگهان روی او پرید و سرش را محکم گرفت و داخل آب فرو برد!! مرد بیچاره نتوانست بفهمد موضوع از چه قرار است! او آمده بود تا درباره‌ی درک خداوند از شیخ سوالی بکند و حالا، شیخ قصد جان او را کرده بود؟!!

ولی وقتی پای مرگ و زندگی در میان باشد، حتّی سالک نحیفی چون او نیز سخت می‌کوشد! مرد بالاخره توانست خود را از چنگال نیرومند شیخ خلاص کند. وقتی هر دو از آب بیرون آمدند، مرد گفت: «چه بی‌معنی! من همیشه فکر می‌کردم که تو آدم باتقوایی هستی. تو را عارف می‌خوانند! داشتی چه می‌کردی؟ قتل؟ مگر من به تو چه کرده بودم؟ من تنها یک سوال کردم که چگونه به درک خداوند برسم؟!»

و شیخ فرید گفت: «من هم داشتم پاسخ تو را می‌دادم و روشی به تو می‌آموختم! حالا بگو ببینم وقتی که سرت را زیر آب کردم، چه اتفاقی افتاد؟ چندتا فکر در ذهنت بود؟»

مرد گفت: «چند فکر؟ فقط یک فکر در سرم بود و اینکه چگونه از شرّ تو خلاص شوم! درآخر حتّی آن فکر هم ناپدید شد. آنگاه فقط یک تلاش در میان بود و دیگر فکری نبود... هیچ فکری نبود. زندگیم در مخاطره بود و تنها یک تلاش بود و آن اینکه چگونه از رودخانه بیرون بیایم. مجبور بودم تمام انرژیم را ـ شناخته یا ناشناخته؛ خودآگاه یا ناخودآگاه ـ جمع و جور کنم، زیرا که لحظهٔ آخر برایم، فرارسیده بود!»

و شیخ گفت: «روش همین است. وقتی که خداوند برایت مسئله مرگ و زندگی شد ـ نه فقط یک پرسش و یک کنجکاوی ـ زمانی که تمام زندگی و مرگ تو به همین یک پرسش بند باشد، تنها آنوقت قادر هستی خداوند را درک کنی.»

ذهن بطور مکانیکی عمل می‌کند. برای خارج شدن از عملکرد مکانیکی ذهن، تو باید تمام نیروها و قوایت را جمع‌آوری کنی. آنگاه امکان رهایی از ذهن وجود خواهد داشت.

گرجیف George Gurdjieff ـ عارف روس ـ عادت داشت که بگوید «انسان مانند ماشین است.» شخصی از او پرسید «پس فرق انسانِ واقعی با ماشین واقعی چیست؟» و گرجیف پاسخ داد: «فرق در اینجاست که انسان اگر بخواهد می‌تواند به ورای ماشین برود، ولی ماشین نمی‌تواند!» این نیز تفاوتی نیست. انسان ـ بگونه‌ای که اینک هست، ماشین است. تنها تفاوت، درآینده است: در امکانِ فرا رفتن از ماشین: در بالقوّه بودنِ انسان. اگر انسان بخواهد تا از دنیای ماشینی خود رها شود، می‌تواند ولی به تلاش بسیار نیاز دارد.

ذهن به همان کارهایی که عادت داشته می‌پردازد و خودش را تکرار و تکرار می‌کند.

اگر واقعاً مایلی که انسان باشی، از تکرار بیرون بیا.

«عادت خوب» و «عادت بد» وجود ندارند، زیرا، هر عادتی بد است.

زندگی از روی عادت یعنی زندگی مکانیکی. به ورای عادت و تکرار برو: هشیار شو.

این چهار شاگرد هرکدام از روی عادت چیزی گفتند و نمی‌دانستند که چه می‌گویند.

دیدن اشتباهات در کارهای دیگران بسیار آسان است، زیرا می‌توانی دیگران را بطور عینی ببینی. دیدن خود بسیار مشکل است.

لحظه‌ای که شروع به دیدن خود می‌کنی، غیرمکانیکی می‌شوی.

هشیار شدن نسبت به عادت‌ها یعنی شروع زندگی غیرمکانیکی و یعنی شروع خود زندگی

زیرا که زیستن مانند ماشین، اصلاً زندگی نیست.

ذهن مکانیکی ذهنی ناهشیار است. تو خیلی کارها را می‌کنی، بدون اینکه بدانی چکار می‌کنی و چرا میکنی. هنگام راه‌رفتن، تو راه می‌روی ولی «هشیاری از عمل راه رفتن» در تو نیست. وقت غذا خوردن، تو می‌خوری ولی هشیاری از عمل غذا خوردن وجود ندارد. در سخن گفتن نیز همینطور.

دیدن خطاهای دیگران بسیار ساده است. زیرا خطای آنان، عمل مکانیکی تو نیست.

پس می‌توانی نسبت به آن هشیار باشی. ولی وقتی نوبت کارهای مکانیکی خودت می‌رسد، کاملاً ناهشیارانه عمل می‌کنی.

آیا اینطور نیست؟ شخصی پرخوری می‌کند و تو بسیار راحت می‌گویی: «پرخوری خوب نیست!» شخصی خشمگین است و تو می‌توانی به او بگویی: «چه خبره؟! مگر دیوانه شده‌ای؟»

دیگری از عشق می‌سوزد و کارهای احمقانه میکند و تو می‌گویی «دیوانه نشو! این چه کارهایی است که می‌کنی؟ خودت را از بین می‌بری!»

ولی سوال اینجاست که «آیا کسی که عاشق است هم می‌تواند این را ببیند؟»...

مرگ و مراقبه

پرسش: چگونه فقط با قراردادن بدن در حالتی شبیه مُرده ذهن می‌تواند متحوّل شده و به فراسو برود؟

پاسخ: ذهن پیوسته فعّال است. وقتی که فعّال باشی، مراقبه ناممکن است، زیرا مراقبه یعنی انفعالی عمیق. تو فقط وقتی می‌توانی خودت را بشناسی که همه چیز ساکن، ساکت و آرام شده باشد. تنها آن وقت، در آن سکوت است که می‌توانی با خویشتن برخوردی داشته باشی.

وگرنه، در فعالیت آنقدر با چیزها مشغول هستی که حضور خودت را احساس نمی‌کنی.

تو به فراموش کردن وجودت ادامه می‌دهی.

تو پیوسته با اشتغال به این و به آن، خودت را از یاد می‌بری.

فعالیت یعنی ارتباط داشتن با چیزی در بیرون.

تو به این سبب مشغول هستی که با چیزهای بیرون از خودت در ارتباط

هستی.

انفعال یعنی اینکه به وطن بازگشته‌ای؛ هیچ کاری انجام نمی‌دهی. در زبان یونانی آسودگی یا فراغت leisure را Schole می‌خوانند. ریشه‌ی واژه‌ی انگلیسی مکتب‌خانه یا مدرسه School از همین واژه یونانی آمده است: پس آسودگی یعنی آموختن.

تو فقط وقتی چیزی را می‌آموزی که آسوده باشی؛ آموزش در آسودگی روی می‌دهد.

اگر مشغول باشی و به این کار و آن‌کار سرگرم باشی، نمی‌توانی بیاموزی.

مدارس برای طبقات مرفّه بودند ـ کسانی که می‌توانستند آسوده باشند. آنان که کودکانشان را به مدرسه، به مکان‌های آسودگی می‌فرستادند. آنان نباید هیچ کاری غیر از آموزش انجام دهند؛ تا جایی که به کارهای دنیا مربوط می‌شد، کودکان اجازه داشتند تا تماماً منفعل و فارغ باشند.

آنان از تمام فعالیت‌های دنیا برحذر بودند و آنگاه می‌توانستند چیزی بیاموزند.

اگر بخواهی در مورد حضور خویشتن چیزی بیاموزی، همین پدیده در مورد تو نیز صادق است: باید تماماً غیرفعّال باشی. باید فقط باشی، نباید هیچ کاری انجام بدهی. تمام امواج باید متوقف شوند، تمام افعال باید بخار شوند و از بین بروند. تو هستی، فقط تو هستی. در آن لحظه، تو برای نخستین‌بار از وجود خویشتن آگاه می‌گردی. چرا؟ زیرا این حضور بسیار لطیف و ظریف است. وقتی که درگیر اشیاء زمخت و یا سرگرمی‌های زمخت هستی، نمی‌توانی از چنین حضور لطیفی آگاه شوی. این حضور تو، یک موسیقی بسیار ساکت است.

و تو چنان از سر و صدا سرشاری، و صداهای مختلف چنان تو را سرگرم کرده، که نمی‌توانی آن صدای خفیف و ساکت درونی را بشنوی.

از سرگرم شدن در صداها و فعّالیت‌های بیرونی دست بردار.

آنگاه می‌توانی برای نخستین‌بار آن صدای آرام و خفیف را بشنوی؛ آن صدای بی صدا the soundless sound را، آن موسیقی ساکت را خواهی شنید.

حالا تو از زمخت گذشته‌ای و وارد لطیف گشته‌ای. فعالیت زمخت است. انفعال لطیف است و حضور تو لطیف‌ترین چیز در دنیاست. برای اینکه

احساسش کنی، متوقف شوی؛ باید از همه جا غایب شوی تا تمامی حضورت وارد شود و بتوانی با خودت روبه‌رو شوی.

همه‌جا غایب شوی تا تمامی حضورت وارد شود و بتوانی با خودت روبه‌رو شوی.

برای همین است که در بسیاری از تکنیک‌ها توصیه می‌شود که بدن را همچون یک نعش و جسد بسازی. این فقط به این معنی است که همچون انسانی مُرده منفعل شوی.

وقتی که مراقبه می‌کنی، بگذار بدنت وارد مرگ شود. این فقط یک تصور است، ولی همان هم کمک خواهد کرد. نپرس که تخیّل چگونه می‌تواند کمک کند. تخیّل عملکرد خودش را دارد. برای نمونه، اینک آزمایش‌های علمی انجام می‌دهند... تو می‌نشینی و یک پزشک می‌آید و نبضرات را اندازه می‌گیرد. در درون، شروع میکنی به عصبانی شدن؛ احساس می‌کنی که در نزاع هستی و خشمگین شده‌ای ـ ضربان نبض‌ات بالا می‌رود.

حالا، در درون، فقط تصور کن که مرده‌ای، در حال مردن هستی. ساکت شو و احساس کن که مرگ نازل می‌شود. ضربان نبض پایین می‌آید. ضربان نبض امری جسمانی است و تو فقط تصور می‌کرده‌ای. تصور غیرواقعی نیست؛ آن هم واقعی است. اگر واقعاً تخیّل کنی، حتی مرگ واقعی می‌تواند به سراغت بیاید.

اگر واقعاً تخیّل کنی، می‌توانی روی پدیده‌های جسمانی تأثیر بگذاری.

شاید روند خواب مصنوعی را دیده باشی. اگر نه، می‌توانی این کار را به‌راحتی در منزل انجام دهی. دشوار نیست، خیلی راحت است. می‌توانی از فرزندت بعنوان واسطه استفاده کنی. اگر دختر باشد، بهتر از پسر است، زیرا پسر بیش از دختر شکاک است و پسر همیشه در موضع نزاع است تا در موضع همکاری. پسر یعنی همین ـ حالت جنگاوری.

در اینجا به همکاری نیاز است. فقط به کودک بگو که آسوده باشد و به القا ادامه بده، «تو وارد یک حالت خلسه‌ی عمیق می‌شوی، خوابی عمیق تو را فرا می‌گیرد، تو آهسته آهسته وارد خلسه‌ای عمیق و خوابی عمیق می‌شوی، پلک‌هایت سنگین می‌شوند، سنگین‌تر، سنگین‌تر... و صدایت یکنواخت باید

باشد، «سنگین‌تر، سنگین‌تر و سنگین‌تر...» بگذار صدایت یکنواخت شود، گویی که تو نیز به خواب می‌روی.

ظرف پنج دقیقه کودک به خوابی سنگین فرو می‌رود. این یک خواب معمولی نیست، حالتی از هیپنوتیزم یا خواب‌واره است. در اساس و در کیفیت با خواب معمولی تفاوت دارد، زیرا اکنون کودک فقط صدای تو را می‌شنود. هیچ چیز دیگر را نمی‌تواند بشنود. اگر دیگری حرف بزند، او ناشنواست. ولی اگر کسی که او را به این خواب بُرده سخن بگوید، او می‌شنود. او از دستورات وی پیروی می‌کند.

سعی کن چند آزمایش انجام دهی. به کودک بگو، «حالا من روی دست راستت یک ذغال داغ می‌گذارم. پوستت خواهد سوخت.» هر چیز معمولی را روی دستش بگذار ـ یک قطعه سنگ سرد یا هر چیزی که داغ نباشد. کودک فوراً آن را پرت می‌کند، زیرا به ذهن القا شده که این یک ذغال داغ است و دست او خواهد سوخت. او آن جسم را پرت می‌کند و فریاد می‌زند، گویی که چیز داغی را لمس کرده است.

ولی معجزه‌ای رخ می‌دهد. تو خواهی دید که پوست دست او سوخته است. چه اتفاقی افتاده؟ امکان ندارد که سوختگی از تماس آن سنگ سرد بوجود آمده باشد، ولی کودک دقیقاً طوری سوخته که گویی آتشی داغ پوستش را لمس کرده باشد. این فقط یک تخیّل بوده. برای همین است که آنان که به اعماق ذهن انسان نفوذ کرده‌اند می‌گویند که تخیّل همانقدر واقعی است که هرچیز دیگر. تخیّل فقط تخیّل نیست، زیرا نتیجه‌اش واقعی است.

این آزمایش را انجام بده: روی زمین دراز بکش، بی‌حرکت بمان و احساس کن در حال مردن هستی. بدن مرده می‌شود. رفته رفته احساس می‌کنی که بدنت سنگین شده است.

تمام بدن یک وزن مرده است، وزنه‌ای سربی شده است.

به خودت بگو، «حتی اگر بخواهم دستم را از جایی که هست حرکت بدهم، نمی‌توانم.»

آنوقت سعی کن دستت را حرکت بدهی. و قادر نخواهی بود که حرکت بدهی. اینک تخیّل مشغول کار است.

در این موقعیت که بدنت وزنه‌ای سنگین شده، می‌توانی به آسانی خودت را از دنیای فعالیت‌ها و مشغولیت‌ها قطع کنی. برای این است که چنین توصیه شده.

حالا می‌توانی بدون مشغولیت باشی، زیرا مرده‌ای! حالا می‌توانی احساس کنی که همه چیز مرده و پل بین تو و دنیا شکسته شده است. بدن، همان پل است.

اگر بدن بمیرد، هیچ کاری نمی‌توانی انجام دهی. آیا بدون بدن قادری کاری انجام دهی؟

بدون بدن قادر به انجام هیچ عملی نیستی.

هرگونه فعالیتی توسط بدن انجام می‌شود. ذهن می‌تواند در موردش فکر کند، ولی نمی‌تواند انجامش دهد. تو ناتوان گشته‌ای؛ نمی‌توانی هیچ کاری انجام دهی. تو در درون هستی و دنیا در بیرون است؛ وسیله‌ی نقلیه مرده و پل شکسته شده است. در این موقعیت، انرژی شروع میکند به جریان یافتن به درون، زیرا راهی برای بیرون رفتن نیست. راه بیرونی بسته و مسدود شده و حالا تو به درون می‌روی.

خودت را ببین که در مرکز قلب قرار داری؛ در درون به جزییات بدن نگاه کن. اگر بدنت را برای نخستین‌بار از درون نگاه کنی، احساس عجیبی خواهد داشت.

تانترا، یوگا، آیورودا Ayurveda و تمام نظریات زیست‌شناسی باستانی براساس چنین درون‌نگری‌هایی وضع شده‌اند. زیست‌شناسی معاصر از طریق تشریح بدن شناخته شده، ولی زیست‌شناسی‌های باستان از طریق مراقبه پدید آمدند، نه تشریح، و امروزه، در میان اندیشمندان پزشکی دنیا مکتبی بسیار پیشرو بوجود آمده که می‌گوید وقتی بدن را تشریح می‌کنی و چیزی را پیدا می‌کنی، چیزی را خواهی شناخت که مرده و بی‌جان است ـ و هرآنچه را که از طریق یک اندام مرده استنتاج کنی، ربطی به بدن زنده ندارد.

شاید حق با آنان باشد. اگر خون مرا بیرون بیاوری و سپس آن را آزمایش کنی، خونی مرده را آزمایش کرده‌ای. این همان خونی نیست که در من بوده. در بیرون همان است، ولی در من، این خون یک روند زنده بود، یک جریان زنده، بخشی از یک مکانیسم، پاره‌ای از یک تمامیت زنده. اینک آن بخش مرده است. مانند این است که چشم‌های مرا دربیاوری و آن‌ها را مورد مطالعه قرار

دهی. وقتی آن‌ها با من بودند، من در پشت آن‌ها و در آن‌ها بودم. اینک آن‌ها سنگ‌هایی مرده هستند و هرآنچه که در مورد آن‌ها بدانی، در مورد چشم‌های من نیست، زیراکه بخش اساسی و مهم آن کسی است: من آنجا نیستم.

آن چشم‌ها بخشی از یک تمامیت بزرگ‌تر بوده‌اند. تمام کیفیت آن‌ها این بوده که بخشی از یک تمامیت بزرگتر باشند. حالا آن‌ها مستقل هستند، بخشی از هیچ چیز نیستند. الگو گم شده است، تماس زنده از بین رفته است.

تمامی سنّت‌های یوگا و تانترا می‌گویند که تا بدن زنده را نشناسی، دانش تو کاذب است. ولی بدن زنده را چگونه می‌توان شناخت؟ تنها یک راه وجود دارد: وارد خودت شوی و در درون حرکت کنی تا جزییات بدن را ببینی. از طریق این تکنیک‌ها، دنیای دیگری آشکار گشته، دنیایی زنده.

پس نکته‌ی اول: درمرکز قلب مستقر شو و به اطراف بدن نگاه کن، حرکت کن. دو چیز اتفاق خواهد افتاد. یک: حالا تو دیگر احساس نمی‌کنی که بدن هستی ـ نمی‌توانی بدن را احساس کنی. تو مشاهده گر هستی، کسی که آگاه است، گوش به زنگ است و نگاه می‌کند: نه آن کسی که مورد مشاهده قرار دارد. برای نخستین بار، بدن فقط یک پوشش می‌شود: تو با آن فرق داری و دوم: بی‌درنگ احساس خواهی کرد، «من نمی‌توانم بمیرم.»

به نظر عجیب می‌آید ـ استفاده از روش تخیّلی مرگ و سپس رسیدن به نقطه‌ی بی‌مرگی. ناگهان درخواهی یافت، «من نمی‌توانم بمیرم.» تو دیگران را دیده‌ای که مرده‌اند. برای آنان چه اتفاقی افتاده؟ بدنشان مرده بود: برای همین است که تو نتیجه گرفتی که آنان مرده‌اند. حالا تو می‌بینی که تمام بدنت به حال مرگ افتاده و تو زنده‌ای.

پس مرگ جسمانی، مرگ تو نیست. بدن می‌میرد و تو ادامه می‌دهی و اگر روی این تکنیک پشتکار داشته باشی، زمانی دور نخواهد بود که بتوانی از بدن بیرون بیایی و به بدنت از بیرون نگاه کنی که در برابرت همچون مرده‌ای دراز کشیده است. کار دشواری نیست. وقتی که این را تجربه کردی، تو هرگز همان شخص پیشین نخواهی بود.

دوباره زاده شده‌ای؛ تو انسانی دوباره ـ زاده dwij خواهی شد؛ زندگی تازه‌ای شروع شده است. دیروز برایتان گفتم که ستاره‌شناس معروفی می‌خواست

جدول تولد مرا تهیه کند. او پیش از این کار از دنیا رفت. پس پسرش می‌بایست کار او را ادامه بدهد. او نیز گیج شده بود. او گفت، «تقریباً حتمی است که این پسر در سن بیست و یک‌سالگی خواهد مرد. او هر هفت‌سال یک بار باید با مرگ مواجه شود.» پس والدین و خانواده‌ی من همیشه نگران مرگ من بودند.

هرگاه که به پایان دوره‌ی هفت ساله می‌رسیدم وحشت آنان شروع می‌شد و حق با او بود. در هفت سالگی نمردم، ولی مرگی عمیق را تجربه کردم ـ نه مرگ خودم، بلکه مرگ جدّ مادری‌ام را و من چنان به او وابسته بودم که مرگ او همچون مرگ خودم بود.

من با همان رفتار کودکانه‌ام مرگ او را تقلید کردم. سه روز پی‌درپی آب و غذا نخوردم، زیرا فکر کردم اگر چنین کنم خیانت است. من چنان عاشق این مرد بودم و او چنان عاشق من بود که تا زمانی که او زنده بود، من حق نداشتم نزد والدین خودم زندگی کنم. من با او زندگی می‌کردم. او گفته بود، «وقتی که من مُردم، فقط آنوقت می‌توانی به خانه‌ی خودت بروی.»

او در دهکده‌ای بسیار کوچک زندگی می‌کرد که در آنجا مدرسه‌ای وجود نداشت. پس من به مدرسه نرفتم. او هرگز از من دور نمی‌شد. ولی زمانی رسید که او مرد.

او پاره‌ای از وجود من بود. من با حضور و با عشق او رشد کرده بودم.

وقتی که او مرد، من فکر کردم اگر غذا بخورم به او خیانت کرده‌ام. این فکری بچه‌گانه بود، ولی از همین طریق چیزی بسیار عمیق رخ داد. من سه روز دراز کشیده بودم و از تخت پایین نمی‌آمدم. گفتم، «حالا که او مرده، من نمی‌خواهم زنده باشم.» من زنده ماندم، ولی آن سه روز برای من یک تجربه‌ی مرگ شد. به نوعی من مُردم و به دریافتی عمیق رسیدم ـ حالا می‌توانم آن را بازگو کنم زیرا در آن زمان تجربه‌ای بسیار مبهم بود ـ من احساس کردم که مرگ غیرممکن است. این یک احساس بود.

سپس در چهارده سالگی، خانواده‌ام باردیگر نگران شدند که من بمیرم و من زنده ماندم، ولی این بار مرگ را آگاهانه آزمودم. به آنان گفتن، «اگر همانطور که ستاره‌شناس پیش‌گویی کرده، من قرار است بمیرم، پس بهتر است که آماده شوم، و چرا فرصتی به مرگ ندهم؟ چرا تا میان راه به استقبالش نروم؟ اگر قرار

است بمیرم، بهتر است آگاهانه بمیرم.

پس هفت روز از مدرسه مرخصی گرفتم. نزد ناظم مدرسه رفتم و گفتم، «من قرار است بمیرم.» او گفت، «این چه حرف‌های بی‌معنی است که می‌زنی؟ آیا می‌خواهی خودکشی کنی؟ منظورت چیست که می‌خواهی بمیری؟»

به او گفتم که ستاره‌شناس پیش‌بینی کرده که من هر هفت سال یک‌بار باید با مرگ ملاقات کنم و گفتم، «من برای هفت روز به یک استراحتگاه می‌روم تا منتظر مرگ شوم. اگر مرگ آمد، خوب است تا ملاقاتی آگاهانه باشد تا یک تجربه شود.

به معبدی بیرون از دهکده رفتم. با کشیش آنجا قراری گذاشتم که مزاحم من نشود. آنجا معبدی متروک و دورافتاده بود. هیچکس به آنجا نمی‌آمد. پس به کشیش آنجا گفتم، «من در معبد خواهم ماند. تو فقط روزی یک وعده آب و خوراک به من بده و من تمام روز اینجا منتظر خواهم ماند.»

من هفت روز منتظر ماندم. آن هفت روز تجربه‌ای زیبا شد. مرگ هرگز نیامد. ولی من هرگونه کوششی را انجام دادم تا مرده باشم. احساس‌های غریب و عجیبی دست داد.

اتفاقات بسیاری رخ داد، ولی نکته‌ی اساسی این بود ـ اگر احساس کنی که در حال مردن هستی، آرام و ساکت خواهی شد. آنگاه هیچگونه نگرانی وجود نخواهد داشت، زیرا تمام نگرانی‌ها مربوط به زندگی است. زندگی، پایه و اساس تمام نگرانی‌هاست. وقتی که روزی بالاخره خواهی مرد، چرا نگران باشی؟ من آنجا دراز کشیده بودم. روز سوم یا چهارم ماری وارد معبد شد. من مار را می‌دیدم، ولی ترسی وجود نداشت، ناگهان احساس عجیبی به من دست داد. مار نزدیک و نزدیک‌تر می‌شد و من احساسی غریب داشتم. ترسی وجود نداشت، پس فکر کردم، «وقتی که مرگ فرا می‌رسد، شاید از طریق همین مار وارد شود، پس چرا بترسی؟ صبر کن.»

مار از روی من عبور کرد و رفت. ترس ناپدید شده بود. اگر مرگ را بپذیری، دیگر ترسی وجود نخواهد داشت اگر به زندگی بچسبی، آنوقت همه‌ی ترس‌ها وجود خواهند داشت.

انواع حشرات و مگس‌ها بارها در اطرافم می‌آمدند روی بدنم و صورتم

می‌نشستند. گاهی آزرده می‌شدم و می‌خواستم آن‌ها را پراکنده کنم، ولی فکر می‌کردم، «چه فایده؟ من دیر یا زود خواهم مرد و آنوقت کسی اینجا نخواهد بود که از بدن محافظت کند. پس بگذار راحت باشند.»

لحظه‌ای که تصمیم گرفتم که بگذارم آن‌ها کار خودشان را بکنند، آزردگی از بین رفت. آنها هنوز روی بدنم قرار داشتند، ولی من دیگر توجهی نداشتم. گویی که روی بدن دیگری می‌خزند. بی‌درنگ فاصله‌ای پدید آمد.

اگر مرگ را بپذیری، فاصله‌ای خلق خواهد شد. زندگی با تمامی نگرانی‌ها و آزردگی‌هایش به دور دست‌ها حرکت خواهد کرد. من به نوعی مُردم، ولی دریافتم که چیزی نمردنی و باقی وجود دارد، زمانی که مرگ را تماماً پذیرا باشی، از آن جاودانگی هشیار می‌گردی.

و سپس در بیست و یک سالگی، خانواده‌ام باردیگر منتظر بودند.

پس به آنان گفتم، «چرا منتظر هستید؟ منتظر نباشید. حالا دیگر من هرگز نخواهم مرد.»

البتّه، روزی جسم من خواهد مرد. این پیش‌گویی ستاره‌شناس به من بسیار کمک کرد تا در ابتدای زندگی از مرگ هشیار باشم.

من پیوسته توانستم روی مرگ مراقبه کنم و نزدیک شدن آن را بپذیرم.

در مراقبه‌ی عمیق می‌توان از مرگ استفاده کرد، زیرا آنوقت تو غیرفعّال می‌شوی.

انرژی از دنیا آزاد شده و می‌تواند به درون حرکت کند.

برای همین است که حالت نعش توصیه می‌شود.

از زندگی استفاده کن، از مرگ استفاده کن تا آنچه را که ورای هر دو است کشف کنی.

تکنیکی در نگاه کردن

به یک شییء نگاه کن، آنگاه نگاهت را آهسته از آن برگیر،
سپس به آهستگی فکرت را از آن برگیر. سپس.

به یک شییء نگاه کن. به یک گل نگاه کن، ولی یادت باشد که آن نگاه به چه معنی است.

نگاه کن! فکر نکن. نیازی نیست تکرار کنم. همیشه این معنی «نگاه کن» را به خاطر بسپار: **«نگاه کن» یعنی «فکر نکن».**

اگر فکر کنی، نگاه نیست، آنوقت همه چیز را آلوده می‌سازی.

آن نگاه باید نگاهی خالص باشد، یک نگاه ساده.

به یک شییء نگاه کن... به یک گل نگاه کن، یک گل سرخ.

آنگاه نگاهت را آهسته از آن برگیر... خیلی آهسته. گل وجود دارد، اول به آن نگاه کن.

تفکر را دور بینداز، به نگاه کردن ادامه بده.

وقتی که احساس کردی که فکری وجود ندارد و فقط گل در ذهنت است، نه هیچ چیز دیگر، حالا خیلی آهسته چشمانت را از آن دور کن. گل رفته رفته کنار می‌رود، از مرکز توجه خارج می‌شود، ولی تصویر آن با تو می‌ماند.

شییء از توجه تو خارج شده است؛ نگاهت را از آن برگرفته‌ای. تصویر گل، گل بیرونی دیگر وجود ندارد، ولی بازتاب آن ـ انعکاس آن در آگاهی تو ـ وجود دارد!

آنگاه نگاهت را آهسته از آن برگیر، سپس به آهستگی فکرت را از آن برگیر.

پس نخست نگاهت را از شیئی بیرونی پس بکش. آنوقت تنها تصویر درونی باقی می‌ماند، فکر گل سرخ. حالا آن فکر را نیز برگیر.

این بخش دوم کاری بسیار دشوار است، ولی اگر بخش اول را دقیقاً

همانطور که گفته شد انجام دهی، مشکل نخواهد بود. اول نگاهت را از شیئی دور کن.

آنوقت چشمانت را ببند همانطور که چشمانت را از شییء دور کرده‌ای، خودت را نیز از تصویر آن دور کن.

خودت را پس بکش: بی‌تفاوت شو. در درون به آن نظر نکن. فقط احساس کن که از آن دور شده‌ای. به زودی آن تصویر نیز ناپدید خواهد شد.

نخست شییء ناپدید می‌شود. سپس تصویرش از بین می‌رود.

و وقتی که تصویر ناپدید شد، شیوا می‌گوید، سپس،

آنوقت تو تنها گذاشته شده‌ای. در آن تنهایی، شخص خویشتن را درمی‌یابد، به مرکز می‌رسد، به منبع اصلی پرتاپ می‌گردد.

این مراقبه‌ای بسیار مناسب است ـ می‌توانی انجامش دهی.

هر شیئی‌ای را می‌توانی انتخاب کنی. ولی هر روز از همان شیئی استفاده کن تا همان تصویر در ذهن ایجاد شود و تو خودت را از همان شیئی دور کنی.

از تصاویر پرستشگاه برای همین تکنیک استفاده می‌شده. ولی حالا تکنیک از بین رفته و فقط تصاویر باقی مانده‌اند.

به معبدی برو ـ به تندیس ماهاویرا یا بودا یا راما یا کریشنا یا هر شخصیت دیگر نگاه کن. به آن تندیس نگاه کن، روی آن تمرکز کن؛ تمام ذهن را توجه بده تا آن تندیس به یک تصویر درونی تبدیل شود.

آنوقت چشمانت را ببند. چشمانت را از تندیس دور کن؛ سپس آن‌ها را ببند. و سپس تصویر را دور کن؛ کاملاً آن را پاک کن.

آنگاه تو وجود داری در تنهایی تمام خودت، در تمامی خلوص و معصومیت خودت.

دریاب که این آزادی است، دریاب که این حقیقت است...

تکنیکی در شنیدن

در حالی که به صدای سازهای زهی گوش می‌دهی، صدای ترکیبی مرکزی آن‌ها را بشنو. به این ترتیب: همه‌جا حاضر.

... به صدای یک ساز گوش می‌دهی ـ سیتار یا هر ساز دیگر.

نُت‌های بسیاری وجود دارند. هشیار باش و به رشته‌ی مرکزی صداها گوش بسپار، آن ستون فقرات صوتی که تمام نت‌ها در اطرافش جاری هستند، ژرف‌ترین جریانی که این نت‌ها را به هم وصل می‌کند ـ آن چیزی که محوری است، درست مانند ستون فقرات خودت.

تمام بدن را ستون فقرات نگه داشته است. در حال شنیدن موسیقی، هشیار باش، به موسیقی نفوذ کن و ستون مهره‌های آن را پیدا کن ـ آن چیز مرکزی که جاری است و همه چیز را به هم پیوند می‌دهد را دریاب. نت‌ها می‌آیند و می‌روند و ناپدید می‌شوند، ولی رشته‌ی محوری به جریان ادامه می‌دهد. از این محور هشیار شو.

در اساس و اصولاً، از موسیقی برای مراقبه کردن استفاده می‌شده، به ویژه در هندوستان موسیقی همچون روشی برای مراقبه کردن توسعه یافته است. موسیقی، برای موسیقی‌دان، یک مراقبه‌ی عمیق بوده و برای شنوندگان نیز همینطور. یک رقصنده یا موسیقیدان می‌تواند یک تکنسین باشد. اگر در کارش مراقبه نباشد، او فقط یک تکنسین است. می‌تواند تکنسین بزرگی باشد، ولی روح وجود ندارد. فقط بدن وجود دارد.

روح وقتی می‌آید که موسیقیدان عمیقاً در مراقبه باشد.

و موسیقی فقط چیزی بیرونی است. وقتی که هنرمندی سیتار می‌نوازد، نه تنها با سیتارش می‌نوازد، بلکه در درون با هشیاری‌اش نیز مشغول نواختن است. نواختن سیتار در بیرون ادامه دارد و هشیاری شدید او، در درون حرکت می‌کند. موسیقی در بیرون جاری است، ولی او هشیار است و پیوسته از درونی‌ترین

رشته‌ی آن هشیار است و این هشیاری، وحدت و وجد می‌بخشد به والاترین اوج تبدیل می‌گردد.

گفته شده که وقتی نوازنده‌ای واقعاً موسیقیدان می‌شود، سازش را می‌شکند ـ زیرا دیگر فایده‌ای ندارد. اگر هنوز به سازش نیاز دارد، واقعاً هنوز یک موسیقیدان نشده است. او فقط در حال آموختن است.

اگر بتوانی موسیقی بنوازی، با مراقبه بنوازی، دیر یا زود موسیقی درونی اهمیت بیشتری پیدا خواهد کرد و موسیقی بیرون نه تنها اهمیتش را از دست خواهد داد، بلکه تولید اخلال می‌کند اگر آگاهی تو در درون حرکت کند و بتواند موسیقی درونی را بیابد، آنوقت موسیقی بیرونی یک آشفتگی خواهد بود. تو سیتار و سازت را دور خواهی انداخت، زیرا اینک ساز درونی را یافته‌ای. ولی بدون ساز بیرونی نمی‌توانی ساز درون را پیدا کنی؛ با ساز بیرونی می‌توانی آسان‌تر هشیار شوی.

زمانی که هشیار شدی، بیرونی را رها کن و به درون حرکت کن.

و برای شنونده نیز همین صادق است!

منفی و منفعل بودن

... اگر به تفکر قبلی خود بر مبنای نفی تسلیم ادامه بدهی، اشکالی ندارد. نگرش تو منفعلانه و منفی است. ولی انفعال و نفی چیزهای قبیحی نیستند.

در ذهن‌های ما، وقتی واژه‌ای «منفی» را می‌شنویم، سرزنشی احساس می‌شود ـ زیرا برای نفس، انفعال و منفی بودن مرگ است.

در منفعل بودن هیچ اشکالی نیست. انفعال راهی است که عمیقاً با هستی در تماس باشی.

و تو نمی‌توانی با جهان هستی فعّال باشی ـ تفاوت بین علم و دین در این است.

علم با کائنات رفتاری فعّالانه دارد، نگرش دین به کائنات، انفعالی است.

علم ذهنی مردانه دارد ـ فعّال، خشن، تهاجمی؛ ولی دین ذهنی زنانه است ـ باز، منفعل، پذیرا.

پذیرش همیشه منفعلانه است. حقیقت پیشاپیش وجود دارد. تو فقط باید

دریافت‌اش کنی.

باید میزبانش باشی و حقیقت را میهمان کنی و میزبان باید که پذیرا باشد.

برای دریافت حقیقت باید همچون یک رحم باشی. ولی ذهن‌های شما را برای فعّال بودن آموزش داده‌اند و اینجا حیطه‌ای است که هرکاری انجام بدهی، مانع خواهد بود. کاری نکن! فقط باش! انفعال یعنی این: هیچ کاری انجام نده.

فقط باش و بگذار هرآنچه که پیشاپیش وجود دارد، برایت روی بدهد. به وجود تو برای ایجاد چیزی یا انجام کاری نیاز نیست. تو فقط برای پذیرا بودن مورد نیاز هستی.

منفعل باش: اخلال نکن. منفعل بودن هیچ اشکالی ندارد.

شعر وقتی سروده می‌شود که تو منفعل باشی.

حتی بزرگترین اکتشاف‌های علمی در حالت انفعال روی داده‌اند. فقط نگرش علم فعّالانه است.

حتی بزرگترین کشف‌های علمی در زمانی صورت می‌گیرد که دانشمند منفعل است، فقط شکیبا است و هیچ کاری نمی‌کند.

و دین در اساس منفعل است.

وقتی که بودا به مراقبه نشسته، چه می‌کند؟

زبان ما، واژگان ما بیانی کاذب می‌دهند. وقتی می‌گوییم بودا مشغول مراقبه کردن است meditasting، به سبب واژه‌ای به‌کار رفته، به نظر می‌رسد که او کاری می‌کند.

ولی مراقبه، یعنی کاری نکردن. اگر کاری بکنی، هرگز اتفاقی نخواهد افتاد.

... وقتی می‌گوییم، بودا مراقبه می‌کند،، منظورم این است که بودا دیگر وجود ندارد. او هیچ‌کاری انجام نمی‌دهد: او فقط منفعل است، میزبانی منتظر است، فقط منتظر است و وقتی که منتظر ناشناخته باشی. حتی نمی‌توانی منتظر چیزی باشی. تو واقعاً نمی‌دانی که چه اتفاقی خواهد افتاد. زیرا اگر بدانی، آنوقت آن انتظار ناخالص است و خواسته desire وارد شده است. تو هیچ نمی‌دانی.

آنچه که می‌دانسته‌ای متوقف شده است، تمام شناخته‌ها رفته است.

ذهن عمل نمی‌کند. فقط به سادگی منتظر است و آنوقت همه چیز برایت روی خواهد داد. تمام کائنات واردت می‌شود. تمام جهان هستی از هر دری بر

تو داخل می‌شود. تمام مانع‌ها برداشته می‌شوند.

تو خودت را محدود نمی‌بینی.

منفعل بودن هیچ اشکالی ندارد. برعکس فعّالیت تو مشکل آفرین است.

ولی ما را برای فعّالیت آموزش داده‌اند، ما برای خشونت، مبارزه و تضّاد آموزش دیده‌ایم و این در جای خودش خوب است. زیرا تو نمی‌توانی در دنیا منفعل باشی.

تو باید در دنیا فعّال باشی، مبارزه کنی و راهت را بازکنی.

ولی آنچه که در دنیا بسیار مفید است وقتی که به سمت تجربه‌های عمیق‌تر می‌روی مفید نیست. آنوقت باید گام‌ها را به سمت عقب برداری.

اگر در راه سیاست، در جامعه حرکت می‌کنی و به دنبال مال و قدرت هستی، فعّال باش. اگر در راه خداوند هستی، در راه دین هستی و مراقبه، غیرفعّال باش. در اینجا، راه منفعل بودن است. و منفی بودن نیز هیچ اشکالی ندارد. «منفی» فقط یعنی اینکه چیزی باید دورانداخته شود. برای نمونه، اگر بخواهم در این اتاق فضایی ایجاد کنم، چه کار خواهم کرد؟

روند ایجاد فضا چیست؟ آیا می‌توانم فضا را از بیرون بیاورم و این اتاق را پرکنم؟

نمی‌توانم از بیرون فضا وارد کنم. فضا پیشاپیش اینجا هست ـ برای همین است که اتاق است ـ ولی پر از اثاث و آدم‌هاست، پس من اشیا و مردم را از اینجا بیرون می‌آورم.

آنوقت فضا کشف می‌شود، آورده نمی‌شود. فضا از قبل وجود داشت، ولی اشغال بود.

پس من روندی منفی را شروع می‌کنم، آن را تخلیه می‌کنم.

منفی بودن یعنی خود را خالی کردن، کاری مثبت انجام ندادن. زیرا آنچه را که تلاش می‌کنی کشف کنی، از پیش در تو هست. فقط اثاث را بیرون بریز.

در ذهن، افکار اثاث هستند. فقط بیرونشان بریز و ذهن یک فضا می‌شود و وقتی ذهن یک فضا باشد، روح تو خواهد بود، آتمای atma تو است. وقتی که پر از افکار و خواسته‌هاست، ذهن است؛ خالی و تهی که شد، دیگر ذهن نیست. نفی کردن یک روند حذف کردن است.

پس از واژه‌های انفعال یا منفی نترس. اگر بترسی هرگز قادر نیستی تسلیم شوی.

تسلیم منفی و منفعل هست. تسلیم کاری نیست که انجامش بدهی؛ برعکس تو کرده‌هایت را رها می‌کنی: همین مفهوم که تو می‌توانی کاری انجام بدهی را نیز ترک می‌کنی.

تو نمی‌توانی کاری انجام دهی ـ این نخستین احساس است. تنها آنوقت است که تسلیم وجود دارد. تسلیم منفی است زیرا تو وارد ناشناخته‌ها می‌شوی، شناخته‌ها را ترک می‌کنی...

حتی خودت نیز نمی‌توانی وارد شوی، باید جایی در خارج زندگی کنی مردم در «بهار خواب» زندگی می‌کنند. خانه‌هایشان آنقدر پر است که از رفتن به درون هراس دارند ممکن است در خانه گم شوند و جایی برای ماندن ندارند.

بودا به سه چیز اشاره می‌کند که شما را سنگین می‌کنند: بسیار گرانبار شهوت و خواسته و نفرت.

شهوت یعنی میل ناهشیار حیوانی، بیولوژی هر حیوانی آن را دارد. چیز مخصوصی در موردش نیست؛ یک میراث حیوانی. انسان پرشهوت به آسانی در دنیای حیوانات باقی می‌ماند. به راستی، شما تا از شهوت فراتر نرفته‌اید، واقعاً انسان نخواهید شد. شما این را با عشق اشتباه گرفته‌اید و واژه‌های احساسی برایش ساخته‌اید و اشعار زیبا...

ولی همه این‌ها چرند است. اگر عمیقاً نگاه کنی، بیولوژی است، شیمیایی و هورمونی و نه هیچ چیز دیگر. اگر نظام هورمونی شما تغییر کند، دیگر به هیچ زن یا مردی علاقه نشان نخواهید داد و تمام شعرهای زیبا و تمام احساسات رقیق ناپدید خواهد شد. بودا می‌گوید نخستین چیزی که ذهن تو را پر از اشغال نگه می‌دارد، شهوت است.

و به نوعی چنین هم هست، زیراکه ما طی میلیون‌ها سال در بدن حیوانات تکامل یافته‌ایم و هنوز پر از میراث حیوانی هستیم. ما ۹۹٪ حیوان هستیم و شاید تنها یک درصد انسان ـ آن هم شاید!!...»

لطیفه

یک والوری معتقد بود که می‌تواند از هنرش برای رام کردن حیوانات

وحشی استفاده کند.

پس، ویلنش را به دست گرفت به قلب جنگل‌های آفریقا رفت تا این را ثابت کند.

به محض نواختن، صحن جنگل پرشد از انواع حیوانات که برای شنیدن او گردآمدند:

پرندگان، شیرها، اسب‌های آبی، فیل‌ها، همه حلقه زدند و جذب موسیقی زیبا شدند.

ناگهان از میان رودخانه تمساحی سربرآورد و... قورت... ویلون زن را بلعید!

بقیه حیوانات بسیار آزرده شدند: «چکار کردی؟ این چه کاری بود؟ ما از موسیقی لذّت می‌بردیم؟»

تمساح در حالی که دست‌هایش را دور گوشش گذاشته بود گفت: «!!؟؟»

ذهن مطلقاً ناشنواست؛ ذهن به انجام همان کارهای احمقانه ادامه می‌دهد و هرگز پیام را نمی‌بیند و هرگز پیام را نمی‌شنود. هر خواسته، تو را به نقطه‌ای می‌رساند که یک تغییر بتواند روی دهد.

ولی ذهن، نه آن را می‌بیند و نه می‌تواند بشنود.

ذهن کور است: ذهن کر است. وقتی خواسته‌ای برآورده نشد به سادگی به خواستهٔ دیگری می‌پرد. اگر خواسته‌ای با شکست روبه‌رو شد، ذهن می‌پندارد: «اگر این خواسته برآورده نشد، به این معنی نیست که بقیه خواسته‌ها نیز برآورده نشوند.»

ذهن به این امید می‌بندد که «باید خواسته‌هایی هم باشند که بتوانند برآورده شوند، شاید اگر نه حالا، ولی در نوبت بعد، اگر امروز نه، شاید فردا! اگر نه در این زندگی، شاید در حیات آخرت، در بهشت.

ولی حرکت ذهن در همان شیار کهنه پندار چرخ می‌زند.

... پس هیچ زوجی نمی‌تواند مطلقاً جور باشند. تمام ایده‌های شما از «جور بودن با دیگری» توهّم است. و دیر یا زود شکسته می‌شوند یا باید سازش کنی و یا جدا شوی. ولی هیچ کس برای دیگران ساخته نشده.

آنان که نکته را درک کنند. شروع می‌کنند به پذیرش فردیت دیگری و شروع می‌کنند به احترام گذاشتن به فردیت دیگری. آنان می‌دانند که متفاوت

هستند. با این وجود تصمیم می‌گیرند که با هم باشند.

و این که آنان تفاوت دارند زیباست، زیراکه این تنوع به زندگی غنا می‌بخشد.

ولی تو به ساختن دنیایی در اطراف خودت ادامه می‌دهی دنیایی توهّمی.

بودا دربارهٔ آن دنیا سخن می‌گوید وقتی که می‌سراید.

«وقتی که دنیا حل شود...»

منظورش زمانی است که ذهن و تمام فرافکنی‌هایش ناپدید شده باشد: همه چیز شفّاف می‌گردد. وقتی که تمام فرافکنی‌هایت رفته باشد، نوع وضوع داری، وضوحی عظیم، آسمان آگاهیت را ابری نپوشانده. می‌توانی تا دوردست‌ها را ببینی.

آن دیدن، آزادی است، آن دیدن، رستگاری است، آن دیدن، نیروانا nirvana است:

... فراتر برو

به سوی این نوع دیدن برو از ذهن فراتر برو، از شناخت‌هایت فراتر برو؛ زیرا که ذهن از شناخته‌ها تشکیل شده. فراتر از شناختنی‌ها برو. زیرا هرچه که شناختنی است، دیر یا زود شناخته خواهد شد و دوباره ذهن را می‌سازد. پس، به ورای شناخته‌ها برو. شناخته یعنی آن چیزی که تاکنون جزئی از ذهن تو شده و شناختنی آن چیزی است که دیر یا زود بصورت بالقوه ذهن تو را خواهد ساخت. به ورای شناخته و شناختنی برو، تا بتوانی وارد شناختنی و اسرار بشوی.

بودا یک متعصب مذهبی نیست. او می‌گوید که مهم نیست چه راهی را دنبال کنی.

به یاد بسپار: باید از ذهن فراتر بروی. هر راهی را که مایلی انتخاب کن. این زیبایی بوداست ـ بسیار کمیاب است.

او اصلاً متعصّب نیست. می‌گوید که راه مهم نیست: چه شناکنی و چه با قایق و یا باکشتی به آن سوی ساحل برسی... به خودت مربوط است: به سوی ساحل دیگر برو، نکته اینجاست. هر راهی، اگر به ساحل دیگر منتهی شود، معتبر است. هر راهی که تو را به ورای ذهن ببرد، معتبر است.

و تنها دو راه هست: نخستین هشیاری و مراقبه ـ راه بودا و دیگری عشق، پرستش یا راه صوفیان.

در اساس دو راه وجود دارد. ولی بودا خیلی آشکار می‌گوید. از این راه و آن راه...

منظورش از «این راه» راه خودش است و منظورش از «آن راه» راه عشق و پرستش است.

دومی راه او نیست، ولی او آن را منع نمی‌کند. او نمی‌گوید که تو از آن راه نمی‌رسی.

او نمی‌گوید، راه من تنها راه است، او نمی‌گوید و اعلام نمی‌کند که «تنها آنان

که با من هستند خواهند رسید و بقیّه به جهنّم خواهند رفت». نه، او می‌گوید: «تو می‌توانی راه‌های دیگر را نیز دنبال کنی.

ولی تنها یک چیز را در آگاهیت نگه‌دار، که تو باید به ماوراء بروی».

«ورای ماوراء» BEYONDTHEBEYOND اصطلاح بودا است برای «خدا».

او هرگز واژه «خداوند» God را به کار نمی‌برد.

ولی «ورای ماوراء» دقیقاً نمایانگر واژه «خدا» است. چرا او می‌گوید «ورای ماوراء»؟

آیا کافی نیست فقط بگویی «ماورا» "the beyond"؟

نه، کافی نیست. زیرا وقتی می‌گویی «ماوراء»، یعنی که ذهنت این را درک کرده.

وقتی که می‌گویی «ساحل دیگر»، یعنی که این ساحل دیگر است. ولی چیزی شبیه این ساحل است: حداقّل اینکه این هم یک ساحل است، پس باید چیزی شبیه این ساحل باشد ـ شاید قدری متفاوت، زیباتر، با درختانِ بیشتر، با سبزی بیشتر، باگل‌های زیبای بیشتر و عطرهای بیشتر ـ ولی ساحل، ساحل است. ذهن تو، «این ساحل» و «آن ساحل» را درک می‌کند.

برای همین است که بودا می‌گوید: هرآنچه را که برای ذهن قابل درک است، باید پشت سرگذاشته شود. ماورا قابل ادراک است. از این راه و آن راه فراتر برو، به ساحل دورتر: تو باید به ورای هر دو ساحل بروی...

ورای ماورا: جایی که آغازی نیست و پایانی نه...

داستان: روزی پادشاهی با الماس‌های بسیار در یک دست نزد بودا رفت، در دست دیگرش یک گل نیلوفرآبی بود.

او می‌خواست آن الماس‌های بسیار کمیاب و گرانبها را به بودا تقدیم کند.

بودا گفت «بیندازش زمین». پادشاه الماس را با اکراه به زمین انداخت و نزد خود گفت «این مرد نمی‌داند چه می‌گوید؛ ولی اینجا ده‌هزار راهب شاهد هستند و اگر نیندازم به نظر خسیس می‌رسم و مردم فکر می‌کنند که «اگر آمده‌ای که چیزی تقدیم او کنی، پس وقتی که به تو دستور می‌دهد «بینداز»، خوب بینداز! تو آن را تقدیم کرده‌ای و اینکه او با آن چکار کند، به خودش مربوط است پس پادشاه الماس‌ها را انداخت، ولی خیلی با اکراه.

سپس او گل نیلوفر آبی خارج از فصل را تقدیم کرد. بودا گفت «بیندازش زمین!».

پادشاه گل را هم بر زمین انداخت حالا او با دست‌های خالی نزد بودا ایستاده بود.

ناگهان بودا گفت «بیندازش زمین!». در اینجا پادشاه خودش را گم کرد! و پرسید «آقا! من چیزی ندارم بیندازم. دست‌های من کاملاً خالی است!»

بودا گفت «پس بیندازش!»

پادشاه فکر کرد «این مرد دیوانه است: من به او می‌گویم که دست‌هایم خالی است و با این وجود او هنوز می‌گوید «بیندازش». در اینجا یکی از بودی ساتواها به نام مانجوشری Manjushree خندید و گفت: «شما منظور استاد مرا درک نکردید. او می‌گوید «این ایده خالی بودن را حمل نکن» آن را هم بینداز ـ زیرا که همین ایده خالی بودن کافی است تا تو را پُر کند: ایده خالی بودن کافی است تا ذهنیتی خلق کند بودا می‌گوید، همه چیز را بی‌شرط و شروط بینداز و وقتی همه چیز را انداختی، این ایده را حمل نکن که چیزی باقی نمانده. آن را هم بینداز تا چیزی برای ادّعاکردن نداشته باشی.»

این است معنی «رفتن به ورای ماوراء». این است حالت غایی نیروانا (بی‌خواهشی یا خاموشی خواهش‌ها).

نقاب‌ها و مراقبه

... تمام چهره‌های تو دروغین است؛ تو چهره‌ای واقعی نداری برای همین است که این پرسش برمی‌خیزد که کدام چهره دروغین است و کدام واقعی. اگر چهره‌ای واقعی داشتی می‌دانستی. آنوقت هرگز چنین پرسشی برنمی‌خاست. تمامی چهره‌ها دروغین‌اند و غیرواقعی، پس هیچ مقایسه‌ای نمی‌توانی انجام بدهی. تو چهره‌ی واقعی را نمی‌شناسی ـ مشکل در این است.

تو تصویر واقعی را ندیده‌ای و چهره‌ای واقعی به طور طبیعی دیده نمی‌شود: برای یافتن آن به تلاشی عظیم نیاز است. در ذن می‌گویند که چهره‌ی واقعی، همان چهره‌ی اصیل Original face است ـ چهره‌ای که پیش از تولد داشتی و پس از مرگ خواهی داشت. این یعنی که تمام چهره‌هایی که در زندگی، در این به اصطلاح زندگی، داری، همگی کاذب‌اند.

چگونه چهره‌ی واقعی را پیدا کنیم؟ باید به پیش از تولّدت بروی، این تنها راه یافتن چهره‌ی واقعی است، زیرا لحظه‌ای که زاده می‌شوی، شروع می‌کنی به دروغین بودن.

تو به این سبب دروغین می‌گردی که دروغین بودن منافع دارد.

نوزادی زاده شده است و شروع می‌کند به سیاسی کاری، لحظه‌ای که با دنیا، والدین و خانه ارتباط می‌یابد، وارد سیاست شده است. حالا او باید مراقب چهره‌هایش باشد. او از لبخند به عنوان رشوه استفاده می‌کند. او تلاش می‌کند دریابد که چگونه رفتار کند که بیشتر مورد پذیرش باشد و بیشتر مورد عشق و تحسین قرار بگیرد و کودک دیر یا زود در خواهد یافت که والدین و خانواده چه چیزهایی را محکوم می‌کنند ـ و او آن چیزها را سرکوب خواهد کرد. در اینجاست که دروغ وارد گشته است.

بنابراین تمام چهره‌هایی که داری همگی کاذب‌اند. سعی نکن چهره‌ی واقعی را در میان چهره‌های موجودات پیدا کنی. تمامی آن چهره‌ها دروغین هستند،

مانند هم کاذب‌اند. مفید هستند ـ برای همین است که اختیار شده‌اند ـ کاربردی هستند، ولی واقعی نیستند و ژرف‌ترین فریب‌ها این است که هرگاه هشیار می‌شوی که چهره‌هایت کاذب هستند، چهره‌ی دیگری را می‌آفرینی که می‌پنداری واقعی است.

برای نمونه، کسی که یک زندگی معمولی دارد، در دنیای معمولی زندگی می‌کند، با یک پیشه، و یک خانواده؛ او به این ادراک می‌رسد که تمامی زندگیش کذب و غیراصیل است، پس تارک دنیا می‌شود. او سالک می‌شود و دنیا را رها می‌کند و شاید بپندارد که حالا چهره‌ای واقعی دارد این نیز باردیگر چهره‌ای کاذب است. این چهره در واکنش به سایر چهره‌ها اختیار شده است. و تو هرگز با یک واکنش نمی‌توانی به واقعی دست پیداکنی. با واکنش نشان دادن نسبت به یک چهره‌ی کاذب، تو چهره‌ی کاذب دیگری خلق می‌کنی.

پس چه باید کرد؟

چهره‌ی واقعی چیزی نیست که به دست آورده شود. چهره‌ی کاذب دستاورد تو است. چهره‌ی واقعی یک دستاورد نیست. چیزی قابل کشت‌دادن نیست. چیزی است که باید اکتشاف شود، پیشاپیش وجود دارد. نیازی نیست برای کسب آن تلاش کنی. زیرا هرگونه تلاش به چهره‌ی کاذب دیگری منتهی می‌شود. داشتن چهره‌ی کاذب نیاز به تلاش دارد؛ باید آن را پرورش داد. برای چهره‌ی واقعی نیازی نیست که کاری انجام دهی، پیشاپیش وجود دارد. اگر تو فقط دست از چسبیدن به چهره‌های کاذب برداری، کاذب فرو می‌ریزد و آنچه که واقعی است، باقی می‌ماند.

وقتی چیزی برای دورانداختن نداشته باشی و فقط چیزی که قابل انداختن نباشد وجود داشته باشد، به شناسایی چهره‌ی واقعی می‌رسی.

مراقبه راهی است برای دورانداختن چهره‌های کاذب. برای همین است که اینهمه روی بدون فکر بودن thoughtless اصرار شده است ـ زیرا بدون افکار تو قادر به ساختن چهره‌ای کاذب نیستی. در یک وضعیت هشیاری بدون فکر، تو واقعی خواهی بود ـ زیرا در اساس این افکار هستند که چهره‌های کاذب و نقاب‌ها را می‌سازند. وقتی که فکری نباشد، چهره‌ای نمی‌تواند وجود داشته باشد. تو بی‌چهره خواهی بود، یا با چهره‌ای واقعی ـ هر دو به یک معنی است.

پس مراقب روند افکارت باش. با آن نجنگ. آن را سرکوب نکن.

فقط هشیاری داشته باش: افکار درست مانند ابرهایی در آسمان هستند و تو بدون تعصب به آن‌ها نگاه می‌کنی، نه با آن‌ها موافقی و نه مخالف. اگر مخالف باشی، خواهی جنگید ـ و خود همین جنگ، روند جدیدی از افکار تولید می‌کند. اگر موافق آن‌ها باشی، خودت را فراموش خواهی کرد و همراه با جریان روندِ افکار جاری خواهی شد.

تو دیگر همچون یک آگاهی مشاهده‌گر حضور نخواهی داشت. اگر موافق باشی، در درون روند خواهی بود. اگر مخالف باشی، در واکنش، روند دیگری را خلق خواهی کرد.

پس نه موافق باش و نه مخالف. به افکار اجازه بده تا حرکت کنند: بگذار هرکجا که می‌روند، بروند، در یک رهاشدگی عمیق باش و فقط شاهد باش. هرچه راکه می‌گذرد، مشاهده کن.

داوری نکن؛ نگو، «این خوب است، آن بد است.» اگر افکار الهی آمدند، نگو، «چه زیبا!»

لحظه‌ای که این را بگویی، با آن فکر هویت گرفته‌ای و با آن روند فکری همکاری کرده‌ای.

تو به آن یاری داده‌ای، به آن انرژی داده‌ای، آن را تغذیه کرده‌ای.

و گر آن را تغذیه کنی؛ هرگز نمی‌تواند دورانداخته شود.

یا اگر فکری دیگر آمد، فکری جنسی آمد، نگو، «این بد است، این گناه است.» زیرا وقتی بگویی «این گناه است،» زنجیره‌ای دیگر از افکار را ساخته‌ای. سکس یک فکر است. گناه یک فکر است.... نه موافق باش و نه مخالف.

فقط با چشمانی بی‌تعصب نگاه کن، فقط بی‌تفاوت بنگر.

این زمان می‌برد. زیرا ذهن تو با مفاهیم بسیار مشغول است و این کاری دشوار است. لحظه‌ای که چیزی می‌بینیم، داوری کرده‌ایم. ما صبر نمی‌کنیم: حتی یک لحظه نیز فاصله نیست.

گلی را می‌بینی و پیشاپیش گفته‌ای زیباست. در همان دیدن است که تعابیر وارد می‌شوند. تو باید پیوسته هشیار باشی که این عادت مکانیکی داوری کردن را از خودت دور کنی.

تو صورتی را می‌بینی و پیشاپیش داوری کرده‌ای ـ زشت، خوب، بد یا هر چیز دیگر.

این داوری کردن چنان عمیقاً در ما ریشه دارد که ما نمی‌توانیم چیزی را فقط ببینیم.

ذهن بی‌درنگ وارد کار می‌شود. آنگاه نگاه ما یک تفسیر می‌شود، دیگر یک نگاه ساده نیست. تفسیر نکن، فقط ببین!

در وضعیت راحتی بنشین یا دراز بکش. چشمانت را ببند و به افکارت اجازه‌ی حرکت بده.

اگر بگویی، «بد!» اگر محکوم کنی، آنوقت شروع کرده‌ای به سرکوب افکار.

آنوقت اجازه نداده‌ای که افکار مستقلا حرکت کنند. برای همین است که اینهمه نیاز به رویا داریم. زیرا هرآنچه را که در طول روز سرکوب می‌کنی، باید در شب تخلیه کنی.

آنچه که سرکوب شده، بیان خودش را تحمیل می‌سازد، نیاز به بیان شدن دارد.

پس هرچیز را که سرکوب کنی، در رَؤیا می‌بینی. رؤیاها تخلیه کننده cathartic هستند.

تحقیقات معاصر روی خواب‌ها نشان می‌دهند که می‌توانی از خوابیدن محروم شوی و زیان چندانی نخواهد داشت، ولی نمی‌توان تو را از دیدن رؤیاها محروم کرد. اینک دریافته‌اند که آن ایده‌ی قدیمی که «خوابیدن بسیار ضروری است» درست نیست.

بجای خوابیدن، رؤیاها بسیار ضروری هستند و خوابیدن فقط برای این ضروری است که بدون خوابیدن نمی‌توان رؤیا بیینی.

پژوهشگران تکنیک‌هایی ایجاد کرده‌اند که می‌توان از بیرون پی‌برد که آیا رؤیا می‌بینی و یا فقط در خواب عمیق به سر می‌بری. اگر در خواب باشی، آنان می‌توانند تمام شب خوابت را برهم بزنند. اگر رؤیا ببینی، آنان اجازه خواهند داد، ولی وقتی که رؤیا نمی‌بینی، آنان خواب را برهم می‌زنند و این روش، نتیجه‌ای منفی نخواهد داشت.

ولی اگر زمانی که رؤیا می‌بینی، خواب را برهم بزنند و وقتی رؤیا نمی‌بینی

اجازه بدهند که بخوابی، ظرف سه روز احساس سرگیجه خواهی داشت و در طول یک هفته احساس ناراحتی عمیق خواهی داشت. هم بدن و هم ذهنت احساس بیماری خواهند داشت.

ظرف سه هفته احساس نوعی دیوانگی خواهی کرد. چه اتفاقی افتاده؟

به این سبب است که رؤیاها ویژگی تخلیه کنندگی دارند. اگر در طول روز به سرکوب ادامه بدهی و اگر این سرکوب‌ها مجاز به بیان نباشند، در تو انباشته خواهند شد و همان انباشتگی سرکوب‌ها سبب دیوانگی خواهد شد.

در مراقبه تو نباید هیچ فکری را سرکوب کنی. ولی این دشوار است، زیرا تمام ذهن تو از قضاوت‌ها، نظریه‌ها، ایسم‌ها isms، دکترین‌ها و باورها تشکیل شده است. پس کسی که عمیقاً با هر مفهوم، فلسفه یا فرقه‌ای وسواس و هویت یافته، نمی‌تواند واقعاً وارد مراقبه شود.

دشواری به این سبب است که وسواس او مانع می‌گردد. پس اگر تو یک هندو یا مسیحی یا جین Jain باشی، برای تو ورود به مراقبه مشکل خواهد بود، زیرا فلسفه‌ی تو به تو قضاوت می‌بخشد: این خوب است، این خوب نیست، این را باید سرکوب کرد، این مجاز نیست؛ آن مجاز است،...»

آن‌ها تعابیر را به زندگی تحمیل می‌کنند.

کسی که بخواهد عمیقاً وارد مراقبه شود، باید از این بی‌معنی بودن ایدئولوژی هشیار باشد.

فقط انسانی ساده باش، بدون هیچ فلسفه، بدون هیچ نگرشی خاص به زندگی، فقط یک سالک باش.

ـ کسی که در جست و جوست، درطلبی عمیق برای شناخت زندگی.

هیچ ایدئولوژی را روی زندگی تحمیل نکن. آنگاه حرکت در مراقبه بسیار آسان خواهد بود.

به این دلیل، بزرگترین مراقبه کننده‌ای که تاکنون شناخته شده، گوتام بودا، اصرار داشت که به هیچ ایدئولوژی، هیچ فلسفه و یا هیچ مفهومی از زندگی نیازی نیست. اینکه خدا هست یا نیست بی‌معنی است. نامربوط است. اینکه موکشا moksha یا رهایی وجود دارد یا نه، بی‌معنی است. اینکه روح جاودانه است یا نیست، بی‌معنی است

بودا بسیار ضد فلسفه بود، نه اینکه او ضدّ فلسفه باشد، بلکه به این دلیل که برای یک مراقبه کننده، ضد فلسفه بودن زمینه‌ای اساسی می‌گردد تا بتواند به شناخته جهش کند.

فلسفه یعنی دانستن چیزها در مورد ناشناخته، بدون شناختن آن.

فلسفه فقط مفاهیم پیش ساخته، فرضیه‌ها و ایدئولوژی‌های ساخته‌ی انسان است.

این نکته را به عنوان یک واقعیت بسیار اساسی باید به خاطر سپرد قضاوت نکن. بگذار ذهن به آسانی جاری باشد: فقط در ساحل بنشین و نظاره کن و این مشاهده‌گری باید خالص باشد ـ بدون هیچگونه تعبیر و تفسیر باشد. دیر یا زود، وقتی که آب جاری باشد، وقتی که مفاهیم سرکوب شده حرکت کنند، فاصله‌هایی gaps را خواهی یافت که در راه می‌آیند. یک فکر گذشته است و فکر بعدی هنوز نیامده و در اینجا فاصله‌ای خواهد بود ـ یک میان پرده interval.

در آن میان‌پرده، تهی بودن nothingness اتفاق می‌افتد.

در آن فاصله، تو برای یک لحظه چهره‌ی واقعی، چهره‌ی اصیل خویش را خواهی دید.

زمانی که فکری نباشد، جامعه وجود نخواهد داشت. وقتی که فکر نباشد، دیگری نیز وجود ندارد. وقتی که دیگری نباشد، جامعه نباشد، نیازی نداری که چهره‌ای داشته باشی. بی‌فکر بودن thoughtlessness یعنی بی‌چهره بودن facelessness در آن فاصله، وقتی که فکری رفته و فکر دیگری نیامده، در آنجا، برای نخستین‌بار واقعیت چهره‌ی اصلیت را خواهی شناخت ـ چهره‌ای که وقتی زاده نشده بودی داشتی و چهره‌ای که پس از مرگ خواهی داشت.

در زندگی تمامی چهره‌ها دروغین هستند و زمانی که چهره‌ی واقعی را شناختی، وقتی که این طبیعت درونی را ـ که بودائیان آن را بوداسابهاوا buddha swabhava «بودا سرشتی» می‌خوانند ـ احساس کردی، حتی اگر برای یک بار نیز این «سرشت بودا» را برای یک لحظه ببینی، انسان متفاوتی خواهی بود، زیرا تو اینک دیگر می‌دانی که کدام واقعی و کدام دروغین است.

آنوقت تو معیار داری. آنوقت می‌توانی مقایسه کنی و آنوقت نیازی نیست

بپرسی که کدام دروغین است و کدام واقعی. این پرسش فقط برای این مطرح شده که تو نمی‌دانی کدام چهره واقعی است و هرآنچه که بدانی، همگی غیرواقعی است.

تنها توسط مراقبه است که قادر خواهی بود بدانی کدام چهره دروغین است و کدام واقعی و اصیل. البتّه، ذهن خودکار است و هرآنچه که انجام داده‌ای مکانیکی شده است. شکستن این مکانیکی عمل کردن mechanicalness کاری دشوار است.

نخستین نکته‌ای که باید درک شود: مکانیکی عمل کردن، ضرورت زندگی است ـ و بدن تو مکانیسمی درونی دارد، کالین ویلسون Colin Wilson آن را آدم آهنی درون the inner robot خوانده؛ تو در درونت یک آدم آهنی داری. وقتی که در عملی آموزش می‌بینی، آن آموزش به آن آدم آهنی منتقل می‌شود. می‌توانی آن را خاطره، حافظه یا ذهن بخوانی ـ هرنامی که میل داری ـ ولی واژه‌ی آدم‌آهنی خوب است، زیرا مطلقاً مکانیکی و اتومکانیک است. به روی خودش عمل می‌کند. آموزش رانندگی می‌بینی. زمانی که آموزش می‌بینی، باید هشیار و گوش به زنگ باشی. خطر وجود دارد. تو رانندگی نمی‌دانی و هر اتفاقی ممکن است بیفتد، پس باید هشیار باشی.

برای همین است که آموختن اینهمه دردناک است. شخصی باید پیوسته مراقب باشد. وقتی که رانندگی را آموختی، رانندگی به بخش آدم آهنی ذهنت داده می‌شود. حالا می‌توانی در حین رانندگی سیگار بکشی، آواز بخوانی، به رادیو گوش بدهی و حتی با دوست دخترت با مهربانی رفتار کنی. می‌توانی هرکاری بکنی و بخش آدم‌آهنی وجودت به رانندگی خواهد پرداخت.

نیازی به تو نیست؛ تو از باری‌گران آزاد شده‌ای. آدم آهنی همه کارها را انجام می‌دهد. تو حتی نباید به یاد بسپاری که کجا گردش کنی، کجا بایستی، کجا نایستی، چه بکنی و چه نکنی به وجود تو نیازی نیست؛ تو از این شغل خلاص شده‌ای. آدم آهنی همه کار می‌کند.

اگر موردی خیلی ناگهانی پیش بیاید، سانحه‌ای یا چیزی که آدم آهنی نتواند از پس آن برآید ـ زیرا که برای آن آموزش ندیده ـ تنها درآنصورت به وجود تو نیاز است. ناگهان بدنت تکانی خواهد خورد، آدم آهنی جابه‌جا شده و تو

جای او را می‌گیری، می‌توانی آن تکان را احساس کنی. وقتی که ناگهان احساس می‌کنی که سانحه‌ای در شرف وقوع است، تکان و لرزشی در بدن وجود خواهد داشت. آدم آهنی کنار می‌رود، جایش را به تو می‌دهد. حالا تو رانندگی می‌کنی. ولی وقتی که از سانحه جلوگیری کردی، باردیگر آدم‌آهنی جایگزین می‌شود. تو آسوده می‌شوی و او رانندگی خواهد کرد.

و این برای زندگی کردن لازم است، زیرا کارهای بسیار باید انجام شوند ـ کارهای خیلی زیاد! که اگر آدم آهنی نباشد تا انجامشان دهد، تو ابداً قادر به انجام آن‌ها نخواهی بود. پس آدم آهنی مورد نیاز است، یک ضرورت است.

من با آدم آهنی مخالف نیستم. برو و هرچه را که آموخته‌ای به آدم‌آهنی ببخش. ولی خودت ارباب بمان. نگذار که آدم آهنی ارباب شود. مشکل این است: آدم آهنی خواهد کوشید تا ارباب باشد، زیرا آدم آهنی از تو کارآمدتر است. دیر یا زود آدم آهنی به تو خواهد گفت، «کاملاً بازنشسته شو. نیازی به تو نیست. من می‌توانم کارآیی بیشتری داشته باشم.»

خودت ارباب بمان. چه می‌توانی بکنی که بتوانی ارباب آدم آهنی باشی؟ تنها یک چیز ممکن است: گاهی، بدون اینکه خطر کنی، زمام را به دست بگیر. به آدم آهنی بگو که آسوده باشد؛ بی‌خطر است ـ زیرا در وقت خطر بازهم اتوماتیک می‌شود، تکانی خواهد بود، جایگزینی آدم‌آهنی با تو اتوماتیک است.

تو رانندگی می‌کنی: ناگهان، بدون هیچ ضرورتی، به آدم آهنی بگو که استراحت کند. تو پشت فرمان باش و رانندگی کن. راه می‌روی: ناگهان به یاد بیاور و به بدن بگو، «حالا هشیارانه راه خواهم رفت. به آدم آهنی اجازه نمی‌دهم. من ارباب هستم و بدن را آگاهانه پیش می‌برم.» یا به من گوش می‌دهی: این بخش آدم آهنی است که گوش می‌دهد. ناگهان تکانی به آن بده، به ذهن اجازه نده که وارد شود. مرا مستقیم بشنو، آگاهانه.

منظورم از اینکه آگاهانه بشنو چیست؟ وقتی ناهشیارانه می‌شنوی، تو فقط روی من تمرکز کرده‌ای و خودت را کاملاً فراموش کرده‌ای. من وجود دارم، گوینده وجود دارد، ولی شنونده ناهشیار است. تو از خودت همچون یک شنونده هشیار نیستی. وقتی می‌گویم زمام امور را به دست بگیر، منظورم این

است که از دو نقطه هشیار باشی: گوینده و شنونده و اگر از این دو نقطه هشیار باشی، خودت موجودی سوم شده‌ای: مشاهده‌کننده.

این مشاهده‌گری به تو کمک می‌کند که ارباب بمانی و اگر ارباب باشی، آدم‌آهنی نمی‌تواند زندگیت را آشفته سازد. هم‌اکنون او زندگیت را آشفته کرده است. تمام زندگیت به سبب همین آدم‌آهنی به هم ریخته و آشفته است او کمک می‌کند، کارآمد هست، ولی همه چیز را از تو می‌گیرد ـ حتی چیزهایی را که نباید داشته باشد.

تو عاشق می‌شوی؛ در ابتدا زیباست، زیرا هنوز به آدم آهنی سپرده نشده است. تو مشغول آموختن هستی. تو سرزنده هستی، هشیاری و گوش به زنگ و عشق زیبایی خودش را دارد. آنگاه تو به یک همسر یا شوهر تبدیل می‌شوی و حالا دیگر عنان را به آدم آهنی سپرده‌ای.

آنوقت به همسرت می‌گویی، «دوستت دارم.» ولی تو این را نخواهی گفت، بلکه آدم آهنی، صفحه‌ی گرامافون آن را می‌گوید. آنگاه این جمله چیزی ضبط شده است. تو فقط آن را بارها و بارها بخش می‌کنی و همسرت نیز این را می‌فهمد ـ زیرا هروقت آدم آهنی می‌گوید، «دوستت دارم.» هیچ معنی نمی‌دهد و وقتی همسرت نیز می‌گوید، «دوستت دارم.» تو نیز خواهی فهمید که معنی نمی‌دهد. زیرا جمله‌ای که توسط یک صفحه‌ی گرامافون پخش شود، فقط تولید صدا می‌کند هیچ معنایی ندارد؛ معنایی در آن نخواهد بود.

آنگاه مایلی همه کار انجام دهی. با این وجود، تو هیچ کاری انجام نمی‌دهی. آنگاه عشق باری‌گران می‌گردد و شخص مایل است حتی از عشق هم فرار کند. تمام احساس‌های شما، تمام روابط شما هم‌اینک توسط آن آدم آهنی کارگردانی می‌شود. برای همین است که گهی تو اصرار داری که کاری را نکنی، ولی آدم آهنی اصرار دارد که انجامش دهی، زیرا آدم‌آهنی برای آن‌کار آموزش دیده است و تو همیشه شکست خورده‌ای و آدم آهنی همیشه پیروز.

می‌گویی، «من دیگر خشمگین نخواهم شد.» ولی این گفتن تو بی‌معنی است، زیرا آدم آهنی آموزش دیده است و این آموزشی طولانی بوده است. پس فقط یک جمله در ذهن که، «من دیگر خشمگین نخواهم شد.» هیچ اثری ندارد. این آدم آهنی مدت‌ها تحت آموزش بوده است.

پس بار دیگر، وقتی کسی به تو توهین کرد، آن تصمیم برای خشمگین نشدن کمکی نخواهد کرد. آدم آهنی بی‌درنگ عنان را در دست می‌گیرد و هر آنچه را که برایش آموزش دیده، انجام خواهد داد و سپس در آخر، وقتی که آدم آهنی کارش را کرد، توبه خواهی کرد.

ولی مشکل، مشکل عمیق این است که حتی این توبه نیز توسط آدم آهنی انجامی می‌شود، زیرا تو همیشه چنین کرده‌ای ـ پس از خشم، توبه کرده‌ای. آدم آهنی این حُقّه را نیز آموخته است؛ توبه خواهد کرد، ولی تو بار دیگر همانگونه رفتار خواهی کرد.

برای همین است که بارها احساس کرده‌ای که کاری کرده‌ای، چیزی گفته‌ای و به نوعی خاص اصطلاح «دست خودم نبود» in spite of yourself به چه معنا است؟

یعنی که در درون تو خود دیگری هست که عمل می‌کند و می‌تواند کاری را برخلاف میل تو انجام دهد. او کیست؟ همان آدم آهنی.

چه کنیم؟ پیمان نبند که «من دیگر خشمگین نخواهم شد.» اینگونه پیمان‌ها سبب شکست خودت می‌شوند و به هیچ جا رهنمون نیستند. در عوض، برعکس هرکاری که انجام می‌دهی، آگاهانه انجامش بده. عنان را از آدم آهنی پس بگیر ـ در مورد هرچیز معمولی. وقتی غذا می‌خوری با هشیاری غذا بخور، مکانیکی غذا نخور، آنگونه که هر روز می‌خوری. وقتی سیگار می‌کشی. هشیارانه سیگار بکش. نگذار دستت ناآگاهانه به سمت پاکت سیگار برود، سیگار را ناهشیارانه بیرون نیاور. هشیار باش، گوش به زنگ ـ و تفاوتی وجود دارد.

می‌توانم دستم را ناهشیارانه بالا بیاورم، بدون هیچ آگاهی از این عمل و می‌توانم دستم را با هشیاری تمام که در آن جاری است بالا بیاورم. امتحان کن! تفاوت را احساس خواهی کرد. وقتی که هشیاری، دستت بسیار آهسته، بسیار ساکت بالا خواهد آمد و احساس خواهی کرد که دستت سرشار از هشیاری است و زمانی که دست سرشار از هشیاری باشد، ذهنت بدون فکر خواهد بود: زیرا تمامی هشیاری تو به سمت دست‌ها حرکت کرده.

اینک هیچ انرژی برای فکرکردن نمانده است.

وقتی که دستت را به طور خودکار و مکانیکی بالا می‌آوری، تو به فکرکردن

مشغولی و دست به حرکتش ادامه می‌دهد. آن دست را چه کسی حرکت می‌دهد؟ آدم آهنی تو. خودت آن را حرکت بده! این را در هر زمان از روز انجام بده، در هرلحظه، در حین انجام هرکاری. عنان را از آدم آهنی بازستان به زودی قادر خواهی شد بر آدم آهنی چیره شوی.

ولی این را در موقعیت‌های دشوار انجام نده ـ این خودکشی است. همیشه ـ موقعیت‌های دشوار را آزمایش می‌کنی، ولی چون دشوار است، هرگز پیروز نخواهی شد.

با موقعیت‌های ساده شروع کن، جایی که اگر چندان هم کارآیی نداشتی، زیانی وارد نشود.

ما همیشه موقعیت‌های مشکل را امتحان می‌کنیم. برای مثال شخصی می‌پندارد، «من دیگر خشمگین نمی‌شوم.» خشم موقعیتی بسیار دشوار است و آدم آهنی آن را به تو واگذار نخواهد کرد و بهتر است که آدم آهنی آن را انجام دهد، زیرا او بیش از تو می‌داند. در مورد جنسیت تصمیم می‌گیری ـ کاری را انجام دهی یا ندهی ـ ولی نمی‌توانی آن را به انجام برسانی. آدم آهنی عنان را در دست می‌گیرد. این موقعیتی بسیار پیچیده است و نیاز به کارآیی بیشتری دارد که تو بتوانی هم اکنون از عهده‌اش برآیی.

تا زمانی که چنان کاملاً هشیار نشوی که بتوانی در هر موقعیت دشوار، بدون یاری آدم آهنی، از پس اوضاع بربیایی، آدم آهنی به تو اجازه‌اش را نخواهد داد و این یک مکانیسم دفاعی بسیار ضروری است. اگر طور دیگری بود، اگر می‌خواستی در هر موقعیت دشوار عنان را از آدم آهنی بگیری زندگیت را بسیار به هم می‌ریختی.

امتحان کن! با چیزهایی ساده مانند راه رفتن شروع کن. این را آزمایش کن، هیچ زیانی ندارد. می‌توانی به آدم آهنی بگویی، خطری ندارد. من فقط راه می‌روم، پیاده روی می‌کنم و جایی نمی‌روم ـ فقط پیاده روی می‌کنم. پس نیازی به تو نیست. می‌توانم کارآمد نباشم.

و آنوقت هشیار باش آهسته راه برو. در سراسر بدنت سرشار از همیشه باش. وقتی یک پا حرکت میکند، با آن حرکت کن. وقتی یک پا از زمین بلند می‌شود، با آن پا از زمین بلند شو. وقتی که پای دیگر زمین را لمس می‌کند، با آن

زمین را لمس کن. کاملاً هشیار باش. با ذهن‌ات هیچ کار دیگری انجام نده؛ فقط تمامی ذهن را وارد هشیاری کن.

دشوار خواهد بود، زیرا آدم آهنی پیوسته اخلال می‌کند. در هر لحظه آدم آهنی سعی می‌کند و می‌گوید، «چه می‌کنی؟ من می‌توانم بهتر از تو راه بروم» و او می‌تواند بهتر راه برود.

پس با چیزهای ساده و غیرجدّی شروع کن، چیزهایی که پیچیده نیستند.

بودا به مریدانش سفارش می‌کرد که با هشیاری راه بروند، غذا بخورند و بخوابند. اگر بتوانی این کارهای ساده را با هشیاری انجام دهی، آنگاه خواهی دانست که چگونه با هشیاری وارد چیزهای مشکل شوی. آنوقت می‌توانی با چیزهای دشوارتر آزمایش کنی.

ولی ما همیشه با کارهای مشکل شروع می‌کنیم؛ آنوقت شکست می‌خوریم. آنوقت این احساس شکست، بدبینی عمیقی نسبت به خودت می‌دهد. فکر می‌کنی که قادر به انجام هیچ کاری نیستی. این برای آدم آهنی بسیار مفید است. آدم آهنی همیشه به تو کمک می‌کند که در موقعیت‌های دشوار کاری انجام دهی، زیرا آنوقت تو شکست می‌خوری. آنوقت آدم آهنی می‌تواند به تو بگوید، «به من واگذارش کن. من همیشه می‌توانم بهتر از تو کار انجام دهم.»

با چیزهای ساده شروع کن. گزارش شده که مرشدان ذن همیشه چنین عمل می‌کردند.

از باشو Basho پرسیدند، «مراقبه، سلوک و تمرین روحانی تو چیست؟»

او پاسخ داد، «وقتی احساس گرسنگی کنم، غذا می‌خورم؛ وقتی خوابم بیاید، می‌خوابم. همین.» مردی که پرسیده بود گفت، «ولی همه‌ی ما این کارها را می‌کنیم. چه چیز خاصی در این هست؟» باشو حرفش را تکرار کرد و گفت، «وقتی گرسنه باشم، «من» غذا می‌خورم و وقتی خوابم بیاید، «من» می‌خوابم.» و تفاوت در این است وقتی تو غذا می‌خوری آدم آهنی غذا می‌خورد، وقتی که خوابت می‌آید آدم آهنی می‌خوابد. تفاوت در این است.

اگر در کارهای معمولی و روزانه‌ات بیشتر هشیار شوی، آن هشیاری رشد خواهد کرد و با آن هشیاری تو فقط موجودی مکانیکی نخواهی بود. برای نخستین بار یک شخص می‌شوی ـ هم‌اینک تو یک فرد نیستی و فرد یک

چهره دارد و آدم آهنی نقاب‌های بسیار دارد ـ چهره ندارد.

اگر یک شخص باشی ـ زنده، هشیار و آگاه ـ می‌توانی وجودی اصیل داشته باشی. اگر فقط یک وسیله‌ی مکانیکی باشی، نمی‌توانی زندگی اصیلی داشته باشی. هرلحظه تو را تغییر خواهد داد. هر موقعیتی تو را تغییر می‌دهد. تو فقط چیزی شناور هستی و رشته‌ی درونی نداری و وجود درونی نداری. هشیاری به تو حضوری درونی می‌بخشد.

بدون این حضور درونی، تو احساس می‌کنی که وجود داری، ولی وجود نداری.

کسی از بودا پرسید، «من می‌خواهم به بشریت کمک کنم. به من بگو چگونه می‌توانم خدمت کنم.»

بودا نگاهی بسیار عمیق، با نفوذ و بامهربانی بسیار انداخت و گفت، «ولی تو کجایی؟ چه کسی به بشریت کمک خواهد کرد؟ تو هنوز وجود نداری. نخست وجود داشته باش، و وقتی که بودی، نیازی نداری که از من بپرسی. وقتی که وجود داشته باشی، کاری را خواهی کرد که فقط اتفاق می‌افتد و آن ارزش انجامش را دارد.»

گرجیف Gurdjieff متوجه شد که همه با این مفهوم که وجود دارند پیش می‌آیند.

روزی کسی نزد او رفت و پرسید، «من در درونم بسیار دیوانه‌ام. ذهنم دچار تضادها و در دوگانگی است، پس به من بگو که ذهن را چگونه حل کنم و آرامش ذهنی و آسایش درونی داشته باشم؟»

گرجیف گفت: «در مورد ذهن فکر نکن. نمی‌توانی در موردش کاری بکنی. نخست خودت باید باشی؛ آنوقت می‌توانی کاری بکنی. تو هنوز نیستی.»

منظورش چیست که می‌گوید، «تو هنوز نیستی»؟

منظور این است که تو یک آدم آهنی هستی، چیزی مکانیکی که براساس قوانین مکانیکی عمل می‌کند. شروع کن که هشیار باشی.

هشیاری را با هرکاری که انجام می‌دهی پیوند بزن ـ و با کارهای ساده شروع کن.

خلوص تانترایی

سئوال: منظور از پالایش ذهن Purification of the mind و خلوص Purity بعنوان پایه‌ای برای پیشرفت در تانترا چیست؟

پاسخ: معنای معمولی خلوص هرچه که باشد در تانترا مطرح نیست ما معمولاً همه چیز را به بد و خوب تقسیم می‌کنیم. این تقسیم ممکن است به هر دلیلی باشد: ممکن است دلیل بهداشتی داشته باشد و یا اخلاقی و یا هر چیز دیگر ولی در هر صورت ما زندگی را به دو بخش خوب و بد تقسیم می‌کنیم و معمولاً منظور ما از «خلوص»، خوبی است ویژگی‌های «بد» نباید شکل بگیرند و ویژگی‌های «خوب» باید حضور داشته باشند ولی در تانترا این تقسیم‌بندی «خوب و بد» معنا ندارد. تانترا به زندگی از طریق طبقه‌بندی دوگانه و تقسیم شده نگاه نمی‌کند. پس این پرسش که منظور تانترا از خلوص چیست پرسشی مقبول و مربوط است.

اگر از یک «قدّیس» چنین پرسشی را بکنی پاسخ می‌دهد که خشم بد است، سکس بد است و حرص و طمع بد است.

اگر از گُرجیف Gurdjieff چنین پرسشی را بپرسی خواهد گفت که «منفی بودن» بد است هرگونه احساس منفی بد است و مثبت بودن خوب است. اگر همین پرسش از جین‌ها Jains بودائیان، هندوها، مسیحیان و مسلمانان پرسیده شود، تعریف هر کدام ممکن است متفاوت باشد ولی مسلماً تعریف‌هایی از خوب و بد دارند. آنان برخی از چیزها را «بد» و برخی را «خوب» می‌دانند.

پس برای آنان تعریف «خلوص» مشکل نیست. هرآنچه را که خوب می‌دانند، خالص است و هر چه بد باشد ناخالص است.

ولی برای تانترا این مشکلی عمیق است در تانترا تقسیم‌های سطحی بین خوب و بد وجود ندارد. بنابراین «خلوص» چیست؟

تانترا می‌گوید تقسیم‌کردن زندگی ناخالص است و زندگی یکپارچه و با تمامیت خلوص است. بنابراین برای تانترا خلوص یعنی معصومیت. معصومیتی

غیرقابل تبعیض. کودکی در آنجاست او را خالص می‌خوانید او خشمگین می‌شود و حرص می‌زند پس چرا بازهم او را خالص می‌خوانید؟ در کودکی چه چیزی خالص است؟ معصومیت.

آدم و حوا جذب درخت دانش شدند و این درخت مهم شد. زیرا ممنوع بود در حقیقت این «ممنوعیت» بود که کشش و جاذبه یافت آنان درست مانند اینکه توسط درخت هیپنوتیزم شدند و مغناطیس درخت آنان را به سوی خود می‌کشید. آنان نمی‌توانستند از این درخت فرار کنند. آنان محکوم به خوردن میوه‌ی آن درخت بودند.

پس برای تانترا تقسیم بین خوب و بد ناخالصی است. قبل از تقسیم شدن تو خالص هستی و پس از آن هم خالص هستی؛ در آن تقسیم شدن، تو ناخالصی ولی دانش اهریمنی الزامی است، نمی‌توانی از آن بگریزی شخص باید از آن عبور کند؛ بخشی از زندگی است. ولی فرد نیازی ندارد تا همیشه در آن بماند، می‌تواند به ورای آن برود رفتن به ورای دانش تو را باردیگر خالص و معصوم می‌سازد. اگر تقسیم‌ها معنی خودشان را از دست بدهند، اگر دانشی که میان خوب و بد تفاوت می‌گذارد دیگر وجود نداشته باشد، تو باردیگر با نگرشی معصومانه به دنیا نگاه خواهی کرد.

روزی کنفسیوس به دیدار لائوتزو رفت ذهن لائوتزو همچون یک فرزانه‌ی بیدار تانترایی است او هرگز واژه‌ای «تانترا» را نشنیده و این واژه برای او بی‌معنی بود. ولی هرآنچه که او گفته تانترا است کنفسیوس نماینده‌ی ذهنیت ما است او نماینده‌ی بزرگ ذهنیت ما است او پیوسته به فضیلت و رذیلت می‌اندیشد به اینکه چه باید بکنیم و چه نباید بکنیم او یک قانون‌گرا است بزرگ‌ترین قانون‌گرایی که زاده شده او به دیدار لائوتزو رفت و از او پرسید، فضیلت چیست؟ شخص چکار کند؟ رذیلت چیست؟ آشکارا تعریف کن.

لائوتزو گفت «تعریف‌ها تولید آشوب می‌کنند زیرا تعریف کردن یعنی تقسیم کردن این است و آن. آن وقتی که می‌گویی الف، الف است و ب، ب... تو تقسیم و جدا کرده‌ای. تو می‌گویی که الف نمی‌تواند ب باشد؛ آنوقت تو جدایی آفریده‌ای، دوگانگی درست کرده‌ای و هستی یگانه است الف همیشه درحال شدن است الف همیشه به سمت ب در حرکت است زندگی همیشه به

مرگ تبدیل می‌شود، پس چگونه می‌توانی تعریف کنی؟ کودکی به جوانی تبدیل می‌شود و جوانی به سمت کهنسالی پیش می‌رود سلامت به سمت بیماری در حرکت است و بیماری به سمت سلامت حرکت می‌کند.

پس کجا می‌توانی این دو را از هم جدا کنی؟

زندگی یک حرکت است و هر لحظه که تعریف کنی. آشوب و سردرگمی آفریده‌ای، زیرا تعریف‌ها مُرده هستند و زندگی یک لحظه‌ی زنده است. پس تعاریف همیشه دروغین هستند، لائوتزو گفت «تعریف کردن تولید دروغ می‌کند پس تعریف نکن.

نگو که خیر چیست و شرّ چیست.»

پس کنفسیوس گفت «تو چه می‌گویی؟ پس مردم چگونه رهبری و راهنمایی گردند؟ آنوقت چگونه آموزش داده شوند؟

چگونه می‌توان آنان را اخلاقی و خوب ساخت؟

لائوتزو گفت «وقتی کسی می‌کوشد که دیگری را خوب کند، در چشمان من این یک گناه است تو کیستی که راهبری کنی؟ تو کیستی که راهنمایی کنی؟ و هر چه راهنمایان بیشتری باشند سردرگمی نیز بیشتر خواهد بود.

همه را به حال خویش رها کن تو کیستی؟

این نگرش به نظر خطرناک می‌رسد خطرناک هم هست جامعه نمی‌تواند براساس چنین نگرشی شکل بگیرد کنفوسیوس به پرسیدن ادامه می‌دهد و تمام نکته در این است که لائوتزو میگوید «طبیعت کافی است هیچ اخلاقی لازم نیست.

طبیعت خودانگیخته است. طبیعت کفایت میکند، هیچ قانون و انضباط تحمیلی لازم نیست. معصومیت کافی است.

طبیعت خود انگیخته است و طبیعت کفایت می‌کند، هیچ قانونی و انضباط تحمیلی لازم نیست. معصومیت کافی است:

کنفوسیوس بسیار ناراحت بازگشت او شب‌های متوالی نتوانست بخوابد و مریدانش پرسیدند چیزی از آن ملاقات به ما بگو چه اتفاقی افتاد؟ کنفوسیوس پاسخ داد **او یک انسان نیست یک خطر است یک اژدهاست او انسان نیست هرگز نزد او نروید هرکجا که نام او را شنیدید از آن مکان فرار کنید او**

ذهن‌های شما را کاملاً مختل می‌کند.»

و این درست است زیرا تمام توجه تانترا به این است که چگونه به ورای ذهن بروید باید ذهن را نابود کند. ذهن با تعاریف قوانین و مقررات زنده است، ذهن یک تخم Order است. ولی به یاد بسپار که تانترا اغتشاش Disorder نیست.

و این نکته‌ای بسیار ظریف است که باید درک شود.

کنفوسیوس نمی‌توانست لائوتزو را درک کند وقتی که کنفوسیوس رفت لائوتزو خندید و خندید و بنابراین مریدان از او پرسیدند چرا اینقدر می‌خندی؟ اتفاقی افتاده؟

لائوتزو پاسخ داد برای ادراک ذهن حجابی بس بزرگ است حتی ذهن کنفوسیوس هم یک حجاب است او ابداً نتوانست مرا درک کند و هرچه که او درباره‌ی من بگوید یک سوء تفاهم خواهد بود او می‌پندارد که در دنیا نظم خواهد آفرید تو نمی‌توانی در دنیا نظم ایجاد کنی. نظم در دنیا موروثی و فطری است همیشه وجود دارد و وقتی بکوشی ایجاد نظم کنی بی‌نظمی خواهی آفرید لائوتزو گفت او می‌پندارد که من تولید بی‌نظمی می‌کنم و در واقع این اوست که آشوب می‌آفریند من با تمام نظم‌های تحمیلی مخالفم زیرا من به انضباطی خودانگیخته معتقدم که بطور خودکار رشد میکند نیازی به تحمیل آن نیست.

تانترا این چنین به امور می‌نگرد برای تانترا معصومیت خودانگیختگی sahajata است ـ خود بودن بدون هیچ تحمیل فقط خود بودن و مانند درخت رشد کردن نه درختی که در باغچه داری بلکه درخت جنگلی که خودانگیخته رشد می‌کند نه رشدی هدایت شده، زیرا هرگونه راهنمایی یعنی گمراه کردن. در تانترا هرگونه راهنمایی یک گمراه سازی است.

در تانترا رشد کردن امری هدایت شده حفاظت شده برانگیخته شده و کارگردانی شده نیست فقط رشد ساده و طبیعی است.

قانون درون کفایت می‌کند :نیاز به قانون دیگری نیست و اگر تو به قانون دیگری نیاز داری، این نشان می‌دهد که قانون درونی را نمی‌شناسی تو تماست را با آن از دست داده‌ای پس چیز واقعی چیزی تحمیلی نیست چیز واقعی بازیابی تعادل است بازگشت به مرکز بازگشت دوباره به وطن تا بتوانی قانون درون را به دست آوری.

تانترا به خیر درونی تو معتقد است؛ این تفاوت را در نظر داشته باش. تانترا می‌گوید که همه خوب زاده شده‌اند که نیکی طبیعت تو است تو پیشاپیش خوب هستی تو به رشدی طبیعی نیاز داری، نیازی به هیچ گونه تحمیل نداری؛ برای همین است که در تانترا هیچ چیز را بد نمی‌دانند اگر خشم وجود دارد اگر تمایل جنسی وجود دارد اگر طمع وجود دارد تانترا می‌گوید که این‌ها نیز خیر هستند.
تنها چیزی که کسی است. این است که تو در خویشتن مرکزیت نداری:
برای همین است که نمی‌توانی از این‌ها استفاده کنی.
خشم در واقع چیز بدی نیست مشکل این است که تو در درون نیستی برای همین است که تو ویرانگری میکنی اگر تو در درون حاضر باشی خشم تبدیل به یک انرژی سالم و سازنده می‌شود خشم به سلامت بدل می‌گردد خشم به انرژی تبدیل می‌شود و آنوقت خیر می‌شود تانترا به نیکی ذاتی همه چیز معتقد است همه چیز مقدس است.

هیچ چیز نامقدس نیست و **هیچ چیز اهریمنی نیست** .برای تانترا شیطان وجود ندارد **فقط هستی الهی وجود دارد.**

هیچ مذهبی تو را در تمامیت خود نمی‌پذیرد فقط بخش‌هایی از تو مورد پذیرش است آنان می‌گویند .ما عشق تو را می‌پذیریم ولی نفرت تو را نمی‌پذیریم نفرت را نابود کن و این مشکل بسیار عمیق است زیرا وقتی تو نفرت را کاملاً از بین ببری عشق نیز نابود می‌شود ـ زیرا این‌ها دو انرژی نیستند. آنان می‌گویند .ما سکوت تو را می‌پذیریم ولی خشم تو را نمی‌پذیریم خشم را که نابود کنی سرزندگی تو نیز از بین رفته است آنگاه تو ساکت خواهی بود ولی انسان زنده نیستی ـ فقط یک انسان بی‌جان . این سکوت زندگی نیست فقط مرگ است.

ذهن مکار یک سازش میکند ذهن با حرف‌زدن در این مورد ارضا می‌شود و می‌گوید من از شما پیروی می‌کنم ولی به هرکاری که مایل است ادامه می‌دهد تو به خشم خودت ادامه می‌دهی به اعمال جنسی خودت ادامه می‌دهی به طمع خود ادامه می‌دهی ولی به گفتن ادامه می‌دهی که طمع بد است سکس بد است و خشم بد است ـ این گناه است، این نفاق است. تمام دنیا منافق شد. **هیچ انسانی صادق نیست.**

تانترا تو را در تمامیت وجودت می‌پذیرد. زیرا میگوید یا تماما بپذیر و یا تماماً رد کن چیزی در این میانه وجود ندارد. انسان یک تمامیت است یک تمامیت زنده تو نمی‌توانی او را تسلیم کنی نمی‌توانی بگویی ما این قسمت را قبول نداریم زیرا آنچه را که تو مردود می‌انگاری بطور زنده با آنچه که می‌پذیری متصل است.
مانند این است بدن من اینجاست کسی می‌آید و می‌گوید ما گردش خون تو را می‌پذیریم. ولی صدای ضربان قلبت را نمی‌پذیریم این صدای ضربان پیوسته‌ی قلب تو مورد پذیرش ما نیست ما گردش خون تو را می‌پذیریم اشکالی ندارد زیرا ساکت است ولی گردش خون من توسط قلب ایجاد می‌شود و ضربان قلب در اساس با گردش خون مرتبط است و به سبب آن روی می‌دهد پس من چه کار کنم؟ گردش خون و تپش قلب من یک واحد زنده هستند این‌ها دو چیز نیستند یکی هستند.
پس یا مرا تماماً بپذیر و یا تماماً رد کن. ولی سعی نکن مرا تقسیم کنی زیرا آنوقت تو یک دروغ می‌آفرینی، دروغی عمیق اگر تو به محکوم کردن در تپش قلب من ادامه بدهی آنگاه من نیز شروع می‌کنم به محکوم کردن آن ولی خون من قادر به گردش نخواهد بود و من بدون آن نمی‌توانم زنده باشم پس چه می‌توان کرد؟ به بودن همانگونه که هستی ادامه بده و همیشه چیز دیگری را بگو که نیستی، که نمی توانی باشی.
دیدن ارتباط گردش خون با ضربان قلب کار دشواری نیست. ولی دیدن چگونگی ارتباط عشق و نفرت دشوار است. این دو یکی هستند. وقتی عاشق کسی هستی چه می‌کنی؟ این یک حرکت است مانند نفسی که بیرون می‌روی تو به بیرون می‌روی تا او را ملاقات کنی؛ مانند بازدم است وقتی از کسی متنفر هستی مانند نفسی است که به درون باز می‌گردد.
وقتی که عاشق هستی، به کسی جذب می‌شوی وقتی تنفّر داری دفع می‌کنی جاذبه و دافعه دو موج از یک حرکت هستند جاذبه و دافعه دو چیز نیستند. نمی‌توانی بازدم داشته باشی ولی نمی‌توانی بگویی ،می‌توانی نفس را به درون ببری. ولی نمی‌توانی بازدم داشته باشی، یا می‌توانی بازدم داشته باشی ولی نمی‌توانی نفس را به درون ببری. تو فقط اجازه‌ی یکی را داری: یا دم و یا بازدم،

نه هر دو!. اگر نتوانی نفس را بیرون بدهی، چگونه می‌توانی نفس را به درون ببری؟

و اگر مجاز به تنفّر نباشی، چگونه می‌توانی عشق بورزی؟

تانترا می‌گوید، «ما انسان تمام را می‌پذیریم. **زیرا انسان یک واحد زنده است.»** انسان وحدتی عمیق است؛ نمی‌توانی هیچ چیز را دور بیندازی، و باید هم‌چنین باشد ـ زیرا اگر انسان یک واحد زنده نباشد، آنوقت هیچ چیز دیگر در این کائنات نمی‌تواند یک واحد زنده باشد. انسان اوج تمامیت موجودات زنده است. سنگی که کف خیابان است نیز یک واحد زنده است درخت نیز چنین است. گل و پرنده نیز واحدهای زنده‌ای هستند. همه چیز یک واحد است. پس چرا انسان نباشد؟ و انسان در اوج است ـ یک واحد عظیم، یک تمامیت پیچیده‌ی زنده. واقعاً، تو نمی توانی هیچ چیز را در انسان منکر شوی.

تانترا می‌گوید، «ما تو را همانگونه که هستی می‌پذیریم. این به آن معنی نیست که نیازی به تغییر نیست؛ این به آن معنی نیست که تو مجبوری از رشدکردن بازایستی بلکه برعکس به آن معنی است که ما پایه‌ی رشد را پذیرفته‌ایم.» اکنون تو می‌توانی رشد کنی، ولی این رشد یک انتخاب نخواهد بود این رشدی بی‌انتخاب خواهد بود.

ببین! برای مثال، وقتی یک بودا به بیداری می‌رسد می‌توانیم بپرسیم، «این خشم کجا رفته است؟ کجا؟ او خشم داشته، شهوت داشته. پس این‌ها کجا رفته‌اند؟ طمع او کجا رفته؟» اکنون ما نمی‌توانیم خشم را در او تشخیص دهیم.

آیا می‌توانی لجن را در گل نیلوفرآبی تشخیص بدهی؟ گل نیلوفر آبی از درون لجن سربرمی‌آورد اگر تاکنون گل نیلوفر آبی را ندیده باشی و کسی آن را برای تو بیاورد آیا می‌توانی تصور کنی که چنین گل زیبایی از درون لجن معمولی یک حوضچه بیرون آمده است؟ چنین گل زیبایی از داخل لجن زشت آمده آیا می‌توانی لجن را در جایی از گل تشخیص بدهی؟

ولی لجن آنجاست. ولی تبدیل شده رایحه‌ی گل نیز از همان لجن بدبو آمده اگر این گل را درون لجن مخفی کنی، ظرف چند روز باردیگر در درون مادرش ناپدید می‌گردد. آنگاه باردیگر نمی‌توانی تشخیص بدهی که آن گل زیبا کجا رفته کجا؟

عطر آن کجاست؟ آن گلبرگ‌های زیبا کجا هستند؟

تو نمی‌توانی خویشتن را در بودا تشخیص بدهی، ولی تو آنجا هستی ـ البتّه، در سطحی بزرگ‌تر و والاتر، تبدیل شده شهوت آنجاست، خشم آنجاست، نفرت آنجاست هرآنچه که انسانی است در او هم هست **بودا انسان است**، ولی او به غایت رشد خود رسیده، او یک گل نیلوفر آبی گشته؛ تو نمی‌توانی لجن را در او تشخیص بدهی، ولی این به آن معنی نیست که لجن وجود نداشته باشد. وجود دارد، ولی نه همچون لجن این یک واحد والاتری است برای همین است که تو نمی‌توانی عشق یا نفرت را در بودا احساس کنی. درک این مشکل است، زیرا بودا به نظر کاملاً پرعشق می‌رسد ـ هرگز نفرت نمی‌بینی همیشه ساکت است و هیچ‌گاه خشمگین نیست.

ولی سکوت او با سکوت تو تفاوت دارد نمی‌تواند یکی باشد.

سکوت تو چیست؟ انیشتین در جایی گفته که صلح ما چیزی نیست جز آمادگی برای جنگ. بین دو جنگ ما یک دوران آشتی و صلح داریم. ولی این صلح واقعاً صلح نیست. این تنها وقفه‌ای است بین دو جنگ، پس جنگ سرد تبدیل می‌شود. پس ما دو نوع جنگ داریم ـ داغ و سرد.

پس از جنگ جهانی دوم، شوروی و آمریکا وارد جنگ سرد شدند آنان در صلح نیستند، فقط آماده می‌شوند تا جنگ دیگری برپا کنند. آنان آماده می‌شوند. هرجنگی سبب ویرانی و اختلال است. تو مجبوری باردیگر آماده شوی، پس به وقفه‌ای نیاز داری، یک استراحت. ولی اگر جنگ‌ها واقعاً در دنیا کاملاً از بین بروند، آنوقت این نوع صلح که به معنی جنگ سرد است نیز از بین خواهد رفت. این جنگ‌ها کاملاً از بین بروند. این جنگ سرد که صلح نام دارد نیز نمی‌تواند ادامه یابد.

تمامی انرژی او به سطح دیگری آمده است، سطح متفاوتی از وجود. لجن به گُل نیلوفر آبی تبدیل شده. ولی هنوز آنجاست. لجن از گل انکار نشده؛ بلکه تبدیل گشته.

پس تمامی انرژی‌های تو مورد پذیرش تانترا است. تانترا هیچ چیز را دور نمی‌ریزد و منکر نمی‌شود، بلکه آن‌ها را تبدیل و دگرگون می‌کند. و تانترا می‌گوید که نخستین گام، پذیرفتن است. تو شاید در روز بارها خشمگین شوی،

ولی پذیرش خشم تو بسیار دشوار است چرا؟ تو در خشمگین شدن احساس مشکل زیاد نمی‌کنی پس چرا در پذیرفتن آن این همه دچار مشکل هستی؟ به نظر، خشمگین شدن به بدی پذیرش آن نیست. چرا؟

هر کس می‌پندارد که انسان خوبی است و خشم فقط چیزی گذرا است و می‌آید و می‌رود. این **تصویر شخصی** Self-image تو را نابود نمی‌کند. تو به خوب بودن ادامه می‌دهی. تو می‌گویی که «فقط اتفاق افتاد، این برای نفس ego تو نابود کننده نیست. پس آنان که حیله‌گر هستند بلافاصله توبه می‌کنند. آنان خشمگین می‌شوند و توبه می‌کنند و درخواست بخشش میکنند. این‌ها حیله‌گرانند. چرا من آنان را حیله‌گر می‌خوانم؟ زیرا خشمشان به تصویر شخصی آنان لطمه وارد می‌کند. آنان احساس ناراحتی می‌کنند. آنان احساس می‌کنند، «من خشمگین می‌شوم؟ من اینقدر بد هستم که خشمگین شوم؟ پس تصویر انسان خوب دچار لطمه می‌شود. او باید بکوشد تا آن تصویر را دوباره مستحکم کند. او بی‌درنگ می‌گوید «این بد بود، من هرگز دوباره چنین نمی‌کنم. مرا ببخش با درخواست بخشش تصویر شخصی او باردیگر مستحکم شد. او راحت می‌شود و به حالت قبل از خشم خود باز می‌گردد. او با درخواست بخشش، خشم خودش را فسخ کرد. او فقط برای اینکه خوب بماند، خودش را بد خواند.

برای همین است که شما برای زندگانی‌های متوالی خشمگین، شهوانی، طمع‌کار و این و آن هستید ولی هرگز پذیرای این‌ها نیستند **این مکر ذهن است**. هرکاری که انجام دهی تنها در پیرامون است. در مرکز، تو خوب باقی می‌مانی. اگر بپذیری که «من خشم دارم، تو در مرکز بد می‌شوی. آنوقت مسئله فقط خشمگین شدن نیست. آنوقت موقتی و گذرا نیست. بلکه آنوقت خشم بخشی از ساختار تو است. آنوقت چنین نیست که شخصی تو را خشمگین کرده. حتی اگر تنها باشی، خشم در تو هست.

وقتی که خشمگین هم نیستی، خشم هنوز در تو هست، زیرا خشم انرژی تو است بخشی از وجودت است.

چنین نیست که خشم گاهی شعله‌ور می‌شود و سپس فروکش می‌کند ـ نه!! اگر همیشه حاضر نباشد، نمی‌تواند شعله‌ور شود. تو می‌توانی این چراغ را خاموش

کنی، و یا روشن کنی. ولی جریان برق باید پیوسته وجود داشته باشد. اگر جریان وجود نداشته باشد، نمی‌توانی روشن و خاموش کنی. جریان، جریان خشم همیشه آنجاست؛ جریان جنسی همیشه هست. جریان طمع همیشه هست. می‌توانی خاموشش کنی / و یا روشنش کنی. در موقعیت‌های مختلف تو تغییر می‌کنی؛ ولی در درون تو همیشه یکسانی.

پذیرفتن یعنی که خشم یک عمل نیست. بلکه تو خشم هستی. شهوت یک عمل نیست، تو شهوت هستی. طمع یک عمل نیست، تو طمع هستی. پذیرش این یعنی دورانداختن تصویر شخصی. و ما همگی تصاویر شخصی زیبایی بنا کرده‌ایم. همه تصاویر شخصی زیبا برپا داشته‌اند ـ مطلقاً زیبا و هر کاری که انجام دهی، هرگز به آن خدشه‌ای وارد نمی‌سازد. تو از آن محافظت می‌کنی. تصویر حفاظت شده است. پس تو احساس خوبی داری. برای همین است که می‌توانی خشمگین شوی می‌توانی شهوانی شوی و تو دچار اختلال نمی‌شوی ولی اگر بپذیری و بگویی من شهوت هستم، من خشم هستم، من طمع هستم، **آنوقت تصویر شخصی تو بی‌درنگ فرو می‌ریزد.**

تانترا می‌گوید که **این نخستین گام است و مشکل‌ترین**: پذیرش آنچه که هستی. گاهی ما سعی می‌کنیم که بپذیریم، ولی هرگاه بپذیریم، دوباره همان کار را به شیوه‌ای بسیار حسابگرانه انجام می‌دهیم. حیله‌گری ما عمیق و ظریف است، و ذهن برای فریفتن راه‌های بسیار ظریفی دارد. تو می‌پذیری و می‌گویی، «آری من خشمگین هستم. ولی اگر این را بپذیری، فقط زمانی می‌پذیری که فکر کنی چگونه به ورای خشم بروی. آنوقت می‌پذیری و می‌گویی خوب، من خشمگین هستم، حالا به من بگو چگونه به ورای آن بروم؟ تو فقط وقتی شهوت را می‌پذیری که بخواهی بی‌شهوت شوی. هرگاه بکوشی که چیز دیگری بشوی، قادر هستی که بپذیری، زیرا باردیگر تصویر شخصی تو در آینده پابرجا خواهد بود.

تو خشن هستی و تلاش می‌کنی که خشن نباشی، پس می‌پذیری و می‌گویی «خوب، من خشن هستم، من امروز خشن هستم، ولی فردا خشن نخواهم بود. تو چگونه می‌توانی غیر خشن شوی؟ تو این تصویر شخصی را در آینده **به تعویق** می‌اندازی. تو به خودت در زمان حال نمی‌اندیشی. تو همیشه به **آرمان‌ها**

می‌اندیشی ـ عشق، مهربانی و محبّت. آنوقت تو در آینده هستی. این حال به گذشته تبدیل می‌شود، خود واقعی تو در آینده است. پس تو خودت را با آرمان‌ها هم هویت می‌سازی. آن آرمان‌ها نیز راه هایی هستند برای نپذیرفتن واقعیت. تو خشن هستی ـ موضوع این است، و حال تنها چیزی است که وجود دارد؛ آینده وجود ندارد. آرمان‌های تو فقط رؤیا هستند. آن‌ها کَلَک‌های ذهن هستند برای تعویق انداختن تا ذهن را به جایی دیگر متوجه کنند.

تو خشن هستی؛ موضوع این است پس آن را بپذیر، و سعی نکن که غیر خشن شوی. یک ذهن خشن نمی‌تواند غیرخشن شود. چگونه امکان دارد؟ این را عمیقاً بنگر، **تو خشن هستی. پس چگونه می‌توانی غیرخشن شوی؟** هرکاری که انجام دهی توسط ذهن خشن انجام می‌شود ـ هرکاری! حتی هنگامی که می‌کوشی غیرخشن باشی، تلاش توسط ذهن خشن انجام می‌گیرد. تو خشن هستی، پس با تلاش برای خشن نبودن، تو خشن خواهی بود. در همان تلاشی که برای غیرخشن بودن انجام می‌دهی، تو انواع خشونت‌ها را به کار خواهی برد.

برای همین است که تو نزد این کسانی می‌روی که می‌کوشند غیرخشن باشند. شاید آنان با دیگران خشن نباشند، ولی با خودشان خشن هستند. آنان با خودشان بسیار خشن هستند، خودشان را می‌کُشند، و هرچه بیشتر برعلیه خودشان دیوانگی کنند، بیشتر مورد تکریم و احترام هستند. وقتی کاملاً دیوانه شوند و به مرز خودکشی برسند، آنوقت جامعه می‌گوید، «این‌ها فرزانگان هستند». ولی آنان تنها موضوع object خشونت را عوض کرده‌اند، فقط همین. آنان با دیگران خشن بوده‌اند، **اینک با خودشان خشن هستند** ولی خشونت سرجای خودش هست. و زمانی که تو با دیگری خشن باشی، قانون می‌تواند حمایت کند، دادگاه می‌تواند حمایت کند. جامعه تو را محکوم میکند، ولی وقتی با خودت خشونت کنی، قانونی وجود ندارد. هیچ قانونی از تو در مقابل خودت حمایت نمی‌کند. وقتی انسان برعلیه خودش باشد، هیچ حمایتی نیست، کاری نمی‌توان کرد، و هیچکس توجه ندارد، زیرا مربوط به خودت است. هیچکس دیگر درگیر آن نیست به خودت مربوط است. این به اصطلاح رهبان و مقدسین برعلیه خودشان خشن هستند. هیچکس علاقه‌ای ندارد. مردم می‌گویند

«خوب! ادامه بده مربوط به خودت است».

اگر طمع در ذهن تو حاکم باشد، چگونه می‌توانی غیرطمع‌کار باشی؟ ذهن طمّاع، طمع‌کار باقی خواهد ماند. هرکاری که برای رفتن به ورای طمع انجام دهی کمکی نخواهد کرد. البتّه می‌توانیم طمع‌های جدید خلق کنیم. از یک ذهن طمع‌کار بپرس با این همه انباشت ثروت چه می‌کنی؟ تو خواهی مرد و نمی‌توانی ثروتت را با خودت ببری. این منطق و اعظان به اصطلاح مذهبی است، که تو نمی‌توانی ثروتت را با خودت ببری، ولی اگر کسی می‌توانست ببرد آنوقت تمام منطق شکست می‌خورد.

انسان طمع‌کار البته این منطق را احساس می‌کند. او می‌پرسد من چگونه می‌توانم ثروتم را با خودم ببرم؟ ولی او واقعاً مایل است که ثروتش را با خودش ببرد. برای همین است که کشیش فردی با نفوذ می‌گردد. او نشان می‌دهد که انباشتن چیزهایی که نمی‌توان با خود به ورای مرگ بُرد بی‌معنی است. او می‌گوید من به تو می‌آموزم که چگونه چیزهایی را انباشته کنی که بتوان با خود برد. فضیلت را می‌توان برد **اعمال صالح** punya را می‌توان برد خیرات را می‌توان برد ولی ثروت را نمی‌توان. پس ثروت را صدقه بده.

ولی این برای ذهن طمع‌کار یک جاذبه است. این به او می‌گوید حالا ما به تو چیزهای بهتری می‌دهیم که نمی‌توان به ورای مرگ برد. این جاذبه، به نتیجه می‌رسد. انسان طمع‌کار احساس می‌کند حق با توست. مرگ وجود دارد و نمی‌توان در موردش کاری کرد. پس من باید کاری بکنم که بتواند به ورای مرگ حمل شود. من باید نوعی حساب بانکی در آن دنیا ایجاد کنم. این حساب بانکی نمی‌تواند همیشه با من باشد. او این چنین محاسبه می‌کند.

به متون مقدس نگاه کنید. آن‌ها برای طمع شما جاذبه دارند. آن‌ها می‌گویند چگونه وقت خود را در لذّات فانی و موقّتی هدر می‌دهید؟ تأکید در موقتی بودن است. پس لذاتی ابدی پیدا کنید. آنوقت اشکالی ندارد، آن‌ها برعلیه لذّت نیستند. آن‌ها فقط برعلیه موقتی و ناپایدار بودن هستند. طمع را می‌بینی؟

گاهی ممکن است انسانی غیر طمع‌کار را پیدا کنی که از خوشی‌های موقتی لذّت می‌برد، ولی در میان «مقدسین» کسی را نخواهی یافت که درخواست تقاضای لذّات ابدی را نداشته باشد. در اینان طمع بیشتر است. در میان مردمان

معمولی می‌توانی انسان‌های غیرطمع‌کار را بیابی، ولی در میان به اصطلاح مقدسین، نمی‌توانی انسانی را بیابی که طمع‌کار نباشد. آنان نیز خواهان لذّات هستند. ولی بیش از شما طمع دارند. شما با لذّت‌های گذرا راضی هستید و آنان نیستند. طمع آنان بزرگ‌تر است. آنان تنها با لذّات ابدی ارضا می‌شوند.

طمع بی‌نهایت درخواست لذّات بی‌نهایت دارد. این را به یاد داشته باش. طمع محدود با لذّات محدود راضی است. آنان از تو می‌پرسند، با عشق ورزیدن به این زن چه می‌کنی؟ او چیزی جز گوشت و استخوان نیست عمیقاً به زنی که عاشقش هستی نگاه کن، او چیست؟ آنان مخالف زن نیستند، مخالف گوشت و استخوان هستند. مخالف بدن هستند. ولی اگر زن از جنس طلا ساخته شده باشد، آنوقت اشکالی ندارد. آنان در طلب زنان طلایی هستند.

آنان در این دنیانیستند. پس دنیای دیگری می‌سازند. آنان می‌گویند، «در بهشت حوریان طلایی apsaras وجود دارند که زیبا هستند و هرگز پیر نمی‌شوند.» در مذهب هندو، حوریان بهشتی همیشه شانزده ساله می‌مانند. آنان هرگز پیرتر نمی‌شوند. همیشه شانزده ساله هستند ـ نه بیشتر و نه کمتر. پس تو چه می‌کنی که وقتت را با این زنان معمولی تلف می‌کنی؟ به بهشت بیندیش. آنان مخالف لذّت نیستند. در واقع، آنان با خوشی‌های گذرا مخالف هستند.

اگر توسط یک تغییر ناگهانی، خداوند لذّات این دنیا را جاودانه سازد، بی‌درنگ تمام بنای مذهب فرو می‌ریزد؛ تمامی جذبه از بین خواهد رفت. اگر به نوعی بتوان حساب‌های بانکی را به ورای مرگ منتقل کرد، هیچکس علاقه‌ای به ایجاد حساب بانکی در آن دنیا نخواهد داشت. پس مرگ کمک خوبی است برای کشیشان.

انسان طمع‌کار همیشه توسط طمعی دیگر جذب می‌شود. اگر به او بگویی و او را متقاعد کنی که سبب رنج او طمع اوست، و اگر او طمعش را ترک کند در حالت سرور خواهد بود، شاید سعی کند. زیرا حالا تو واقعاً با طمع او مخالف نیستی. تو به طمع او خوراکی تازه می‌دهی. او می‌تواند وارد ابعاد جدیدی از طمع شود.

پس تانترا می‌گوید که ذهن طمع‌کار نمی‌تواند بی‌طمع شود. ذهن خشن نمی‌تواند غیرخشن شود. ولی این به نظر بسیار مأیوس کننده می‌رسد. اگر چنین

باشد، آنوقت هیچ‌کاری نمی‌توان کرد. پس تانترا برای چیست؟ اگر ذهن طمع‌کار نتواند دست از طمع بردارد و ذهن خشن نتواند تلطیف شود و ذهن شهوانی نتواند به ورای شهوت متحول گردد، آنوقت تانترا به چه کار می‌آید؟

تانترا نمی‌گوید که نمی‌توان کاری کرد. کاری می‌توان کرد ولی در بُعدی کاملاً متفاوت.

ذهن طمع‌کار باید درک کند که طمع‌کار است و آن را بپذیرد ـ سعی نکن که غیرطمع‌کار شود. ذهن طمع‌کار باید عمیقاً به درون خودش برود تا عمق طمعش را تشخیص بدهد. از آن دور نشود، بلکه با آن بماند؛ ذهن نباید به سمت آرمان‌ها حرکت کند ـ آرمان‌های متضاد آن و مخالف ـ بلکه باید در زمان حال بماند، در طمع حرکت کند، طمع را بشناسد، آن را درک کند و سعی نکند به هیچ عنوان از آن بگریزد. اگر بتوانی با طمع خودت بمانی، با شهوت خود بمانی، با خشم خودت بمانی، نفس تو محلول می‌گردد این نخستین چیز خواهد بود ـ و این چه معجزه‌ای است

مردمان بسیاری نزد من می‌آیند و می‌پرسند که چگونه می‌توان بی‌نفس شد. تو نمی‌توانی بی‌نفس شوی، مگر اینکه به پایه‌های نفست نگاه کنی تا آن را بیابی. تو طمع‌کار هستی و می‌پنداری که طمع نداری. نفس یعنی این. اگر تو طمع داشته باشی و این را بدانی و تماماً بپذیری که طمع‌کار هستی، آنوقت کجا می‌توانی به نفست اجازه بدهی که پابرجا بماند؟ اگر تو خشمگین باشی و بگویی که خشمگین هستی ـ تو این را به دیگران نمی‌گویی، بلکه در عمق وجودت آن را احساس می‌کنی و ناتوانی خودت را احساس می‌کنی ـ آنوقت خشم‌ات کجا می‌تواند بایستد؟ اگر شهوانی هستی، آن را بپذیر. هرآنچه را که هست بپذیر.

عدم پذیرش طبیعت وجود، تولید نفس می‌کند. پذیرا نبودن آنچه که هست tathata، آنچه را که هستی. یعنی نفس، اگر آن را بپذیری، نفس وجود نخواهد داشت اگر آن را نپذیری، اگر آن را رد کنی، اگر آرمان‌هایی برعلیه آن درست کنی، نفس وجود خواهد داشت. آرمان‌ها مؤادی هستند که نفس را می‌سازند.

خودت را بپذیر ولی آنگاه مانند یک حیوان به نظر خواهی رسید. تو به نظر انسان نخواهی رسید، زیرا مفهوم تو از انسان در آرمان‌های تو است. برای همین است که ما مدام به دیگران می‌آموزیم که همانند حیوان نباشند و همه همچون

حیوان هستند.

چه می‌توانی بکنی؟ تو حیوان هستی. حیوانیت خویش را بپذیر آنوقت است که نخستین کار را برای رفتن به ورای حیوان انجام داده‌ای. زیرا هیچ حیوانی نمی‌داند که حیوان است. تنها انسان می‌تواند بداند. این یعنی به ورای آن رفتن. تو نمی‌توانی با انکار آن رد شوی.

بپذیر. وقتی همه چیز پذیرفته شد، ناگهان احساس خواهی کرد که به ماورا رفته‌ای. چه کسی می‌پذیرد؟ چه کسی تمامیت را پذیرفته است؟ آنکه پذیرفته به ماورا رفته است. اگر انکار کنی در همان سطح باقی می‌مانی. اگر بپذیری به ورای آن رفته‌ای. پذیرش یعنی به فراسو رفتن و اگر خودت را تماماً بپذیری، ناگهان به مرکز وجود خودت پرتاب می‌شوی. آنگاه نمی‌توانی هیچ جای دیگر بروی. نمی‌توانی از چنین بودش از طبیعت حرکت کنی. پس به مرکز خودت پرتاب می‌شوی.

تمام این تکنیک‌های تانترا که ما به بحث می‌گذاریم و می‌کوشیم که درکشان کنیم، همگی راه‌های متفاوتی هستند که شما را از پیرامون به مرکز وجودتان پرتاب کنند. شما می‌کوشید که از مرکز بگریزید. آرمان‌ها گریزهای خوبی هستند. آرمان‌گرایان ظریف‌ترین نفس پرستان هستند.

چیزهای زیادی روی می‌دهند، تو خشن هستی و آرمان نیز داری و عدم خشونت را می‌سازی. آنوقت نیازی نیست که به درون خودت بروی، وارد خشونت خودت بشوی، لزومی ندارد. آنوقت تنها الزام این است که به تفکر در مورد عدم خشونت ادامه بدهی. درباره‌اش بخوانی، و سعی کنی آن را تمرین کنی. تو به خودت می‌گویی دست به خشونت نزن و تو خشن هستی. پس می‌توانی از خودت بگریزی. می‌توانی به پیرامون وجود بروی، ولی آنوقت **هرگز به مرکز نخواهی آمد. این یک مورد است.**

دوم: وقتی که آرمان عدم خشونت را می‌آفرینی **می‌توانی دیگران را سرزنش کنی.** حالا این بسیار آسان می‌شود. تو آرمانی داری که دیگران را با آن قضاوت کنی. و تو می‌توانی به همه بگویی شما خشن هستید. هندوستان آرمان‌های بسیاری آفریده است، برای همین است که هندوستان پیوسته تمام دنیا را سرزنش و محکوم می‌کند. تمام ذهنیت هندوستان سرزنشگر است، به

محکوم کردن تمام دنیا ادامه می‌دهد. تمام دیگران خشن هستند. تنها هند است که خشن نیست. به نظر نمی‌رسد که هیچکس در اینجا خشن نباشد. ولی این برای سرزنش کردن دیگران چیز خوبی است، این آرمان هرگز تو را تغییر نمی‌دهد، ولی می‌توانی دیگران را محکوم کنی. زیرا تو آرمان و معیار را داری، و هرگاه خودت خشن شوی می‌توانی آن را توجیه کنی. خشونت تو چیزی کاملاً متفاوت است.

در این بیست و پنج سال گذشته ما به دفعات زیاد خشن بوده‌ایم، و هرگز خشونت خودمان را محکوم نکرده‌ایم. ما همیشه با عبارتی زیبا از آن دفاع کرده و آن را توجیه کرده‌ایم اگر ما در بنگال و بنگلادش خشن بوده‌ایم، آنوقت گفته‌ایم که ما به مردم آنجا کمک کرده‌ایم تا آزادی به دست آورند! اگر در کشمیر خشونت کرده‌ایم برای کمک به کشمیریان بوده است! ولی شما می‌دانید تمام آنان که جنگ‌افروز هستند، همین را می‌گویند. اگر آمریکا و ویتنام خشونت می‌کند برای کمک به مردم بیچاره است. هیچ کس برای خودش خشن نیست! هرگز نبوده، ما همیشه برای کمک به دیگران خشونت می‌ورزیم. حتی اگر من تو را به قتل برسانم برای خیر خودت است، برای کمک به تو است! پس محبّت مرا ببین. من حاضرم برای کمک به تو، تو را نابود کنم. پس به سرزنش کردن تمامی دنیا ادامه بده!

وقتی هندوستان به گوآ Goa حمله کرد، وقتی هندوستان برای جنگ با چین رفت، برتراند راسل Bertrand Russell از نهرو Nehru انتقاد کرد، و گفت حالا عدم خشونت شما کجاست؟ شما همگی پیروان گاندی هستید، نیازاری و عدم خشونت شما حالا کجاست؟ و نهرو با ممنوع کردن کتاب راسل در هندوستان به او پاسخ داد. انتشار و توزیع کتابی که راسل نوشت در هندوستان ممنوع شد. ذهن غیرخشن ما چنین است، بحث راسل بسیار خوب بود. آن کتاب باید به رایگان توزیع می‌شد، زیرا مباحثه‌ای زیبا بود. راسل می‌گفت شما مردمانی خشن هستید، عدم خشونت شما فقط سیاسی بود. گاندی شما یک فرزانه نبود. فقط یک ذهن سیاستکار بوده، و همگی شما دم از عدم خشونتی می‌زنید، ولی وقتی لحظه‌ی عمل فرامی‌رسد، شما خشن می‌شوید. وقتی دیگران می‌جنگند، شما در بلندای خویش می‌ایستید. و تمام دنیا را بعنوان مردمانی خشن محکوم

می‌کنید.

این روند در مورد فرد فرد انسان‌ها برای جوامع، برای فرهنگ‌ها، و برای ملت‌ها روی می‌دهد. اگر آرمان داشته باشید نیازی به متحوّل شدن ندارید. می‌توانید همیشه امیدوار باشید که در آینده توسط آرمان‌ها متحوّل شوید، و می‌توانید دیگران را به آسانی محکوم کنید.

تانترا می‌گوید، با خودت بمان. هر چه که هستی آن را بپذیر. خودت را سرزنش نکن. دیگران را سرزنش نکن. محکوم کردن بیهوده است. و این کار انرژی‌ها را تغییر نمی‌دهد

نخستین چیز پذیرش است. با واقعیت بمان - این بسیار علمی است - با واقعیت خشم، طمع و شهوت بمان. و واقعیت را در تمامیت - واقعیت بودنش بشناس. آن را فقط از بالا و سطحی لمس نکن. واقعیت را در تمامیت آن بشناس به سمت ریشه‌هایش حرکت کن و به یاد بسپار، هرگاه به سمت ریشه‌های چیزی می‌روی به فراسوی آن خواهی رفت. اگر بتوانی جنسیت را در ژرفای ریشه‌اش بشناسی ارباب آن خواهی شد. اگر بتوانی خشمت را در عمق ریشه‌هایش بشناسی ارباب آن خواهی شد. آنوقت خشم فقط یک وسیله می‌شود. می‌توانی از آن استفاده کنی.

من بارها به یاد گرجیف Gurdjieff می‌افتم. گرجیف به مریدانش می‌آموخت که چگونه درست خشمگین شوند. ماکلام بود را شنیده‌ایم که می‌گوید مراقبه‌ی درست، اندیشه‌ی درست، و تأمل درست. ما آموزش ماهاویرا را شنیده‌ایم که در مورد بینش درست، و دانش درست، می‌گوید گرجیف، خشم درست و طمع درست، را تعلیم می‌داد و این تعالیم تحت تأثیر سنّت باستانی تانترا بوده. گرجیف در غرب بسیار مورد ملامت بود، زیرا در غرب او نماد زنده‌ی تانترا بود.

او خشم درست را آموزش می‌داد. او می‌آموخت که چگونه تماماً خشمگین باشی. اگر تو خشمگین بودی، او به تو می‌گفت ادامه بده، سرکوبش نکن بگذار با تمام وجود بیرون بیاید. واردش شو. خشمگین شو. نگهش ندار. در حاشیه نمان، به آن شیرجه بزن. بگذار تمام بدنت آتش بگیرد، و شعله‌ور شود.

تو هرگز چنین عمیق حرکت نکرده‌ای، و هرگز کسی را چنین خشمگین

ندیده‌ای، زیرا همه کم و بیش بافرهنگ هستند. هیچکس اصالت ندارد، همه کم یا بیش تقلید می‌کنند. هیچکس اصیل نیست. اگر بتوانی با تمامیت وارد خشم شوی فقط یک آتش سوزان می‌شوی. آتشی چنان عمیق خواهد بود، چنان ژرف خواهد بود که گذشته و آینده هر دو بلافاصله متوقف خواهند شد. تو فقط یک شعله‌ی حاضر خواهی بود. و وقتی هر سلّول تو در حال سوختن باشد. وقتی هر قسمت از بدن آتشین باشد، و تو فقط خشم باشی نه خشمگین آنوقت گُرجیف می‌گوید حالا هشیار شو. سرکوب نکن. حالا آگاه باش. حالا ناگهان، هشیار باش که چه شده‌ای. که خشم چیست.

در این حالت کاملاً حاضر بودن، فرد می‌تواند ناگهان هشیار گردد، و آنگاه می‌توانی به مسخره بودن تمام این کار بخندی. به حماقت آن، ولی این سرکوبگری نیست، این خنده است. می‌توانی به خودت بخندی، زیرا به فراسوی خودت رفته‌ای. دیگر خشم هرگز قادر نیست که برتو چیره باشد. تو خشم را در تمامیت آن شناخته‌ای، و با این وجود توانسته‌ای بخندی، و توانسته‌ای به ورای آن بروی، تمامیت آن را دیده‌ای، تو می‌دانی که خشم چیست، و تو اینک می‌دانی که حتی اگر تمامی انرژی تو به خشم تبدیل شود، تو هنوز می‌توانی یک نظاره‌گر باشی. یک شاهد، پس ترسی نیست، این را بخاطر بسپار هرآنچه که ناشناخته باشد، همیشه تولید ترس می‌کند. آنچه که تاریک است، همیشه تولید وحشت می‌کند. تو از خشم خودت هراس داری.

پس مردم همیشه می‌گویند که آنان خشمشان را سرکوب می‌کنند. زیرا خشمگین شدن خوب نیست، شاید دیگران را بیازارد، ولی دلیل واقعی این نیست. دلیل واقعی این است، که، آنان از خشم خود می‌ترسند. اگر واقعاً خشمگین شوند نمی‌دانند که چه اتفاقی خواهد افتاد. آنان از خودشان می‌ترسند. آنان هرگز خشم را نشناخته‌اند. خشم چیزی بسیار هولناک است که در درون پنهان است، پس آنان از آن می‌ترسند. برای همین است که آنان با جامعه، با فرهنگ، همنوا شده و می‌گویند، ما نباید خشمگین شویم، خشم بد است، دیگران را آزرده می‌کند.

تو از خشم خودت می‌هراسی، تو از جنسیت خودت می‌ترسی. تو هرگز تماماً وارد سکس نشده‌ای. تو هرگز چنان با تمامی وجود در سکس قرار

نداشته‌ای، تا بتوانی خودت را فراموش کنی. تو همیشه حضور داشته‌ای، ذهن تو همیشه در آنجا حاضر بوده است. و اگر در عمل جنسی ذهن حضور داشته باشد، آنوقت عملی دروغین و پوشالی خواهد بود. ذهن باید محلول شود. تو فقط باید بدن باشی. هیچگونه تفکری نباید وجود داشته باشد. اگر تفکّر باشد تو تقسیم شده‌ای، آنوقت عمل جنسی چیزی جز تخلیه انرژی اضافی نخواهد بود. این یک تخلیه است، و نه چیزی بیشتر. برای همین است که تو با جامعه همنوا گشته و می‌گویی که سکس بد است. تو می‌ترسی چرا می‌ترسی؟ زیرا اگر تماماً وارد سکس بشوی نمی‌دانی که چه می‌توانی. انجام دهی نمی‌دانی که چه می‌تواند روی دهد. نمی‌دانی که چه نیروی حیوانی می‌تواند ظهور کند. نمی‌دانی که ناخودآگاهت می‌تواند تو را در چه چیزی پرتاب کند.تو نمی‌دانی، آنوقت تو ارباب نخواهی بود. تو در کنترل نخواهی بود بنابراین تو عمل جنسی را کنترل می‌کنی، و روش کنترل کردن این است، که تو در ذهن می‌مانی. بگذار عمل جنسی باشد، ولی موضعی باشد. سعی کن این «موضعی local و عمومی» general ر ابفهمی: تانترا می‌گوید که هرگاه فقط مرکز جنسی درگیر باشد عمل جنسی موضعی خواهد بود. این یک تخلیه‌ی موضعی است. مرکز جنسی به انباشت انرژی ادامه می‌دهد. وقتی که سرریز شد تو باید آن را تخلیه کنی، وگرنه تولید تنش می‌کند و سبب سنگینی می‌گردد. تو آن را تخلیه می‌کنی ولی این یک تخلیه‌ ِ موضعی است. تمام بدن تو تمامیت وجودت درگیر نیست ولی عمل جنسی غیرموضعی و عمومی یعنی که، هر رشته از بدنت، هر سلّول از بدن، هرچه که هستی در آن درگیر است. تمام وجودت جنسی شده، نه تنها مرکز جنسی، تمامی وجود تو جنسی شده ولی تو وحشت داری. زیرا در این صورت همه چیز ممکن است. و تو نمی‌دانی که چه می‌تواند رخ دهد. زیرا تو هرگز تمامیت خودت را نشناخته‌ای. تو ممکن است کارهایی انجام دهی که نمی‌توانی متصوّر شوی. ناخودآگاهت منفجر خواهد شد. تو نه تنها یک نوع حیوان می‌شوی ،بلکه حیوانات بسیاری می‌شوی. زیرا تو از زندگانی‌های بسیار عبور کرده‌ای، و از بدن‌های حیوانات بسیار گذر کرده‌ای، شاید شروع به زوزه کشیدن بکنی، شاید جیغ بکشی، شاید مانند شیر بغرّی، تو نمی‌دانی هرچیزی ممکن است. این تولید ترس می‌کند، تو نیاز به کنترل داری. پس تو هیچگاه خودت را

در هیچ چیز گم نمی‌کنی. برای همین است که هیچگاه چیزی نمی‌دانی. و تا وقتی که ندانی، نمی‌توانی به فراسو بروی. بپذیر، عمیقاً حرکت کن. به ریشه برو، این تانترا است. تانترا، یعنی تجربه‌ی عمیق هر چیزی را که عمیقاً تجربه کردی، می‌توانی به ورای آن بروی، هر چیزی که سرکوب شود نمی‌توان به ورایش رفت. برای امروز کافی است.

ذهن انسانی

ذهن انسان یک مکانیسم خواستن است. ذهن همیشه در حال خواهش است. همیشه در جستجوی یک چیز و خواستن چیزی دیگر است. هدف ذهن همیشه در آینده است. ذهن را اصلاً با زمان حال کاری نیست. ذهن در زمان حال قادر به حرکت نیست، و فضای لازم را برای حرکت ندارد. ذهن برای تحریک به زمان آینده نیاز دارد.

ذهن فقط می‌تواند یا در گذشته سیر کند و یا به آینده سفر کند.

ذهن هیچگاه در زمان حال توان حرکت ندارد. زیرا برای این کار فضایی در اختیار ندارد.

حقیقت در زمان حاضر است. ولی ذهن همواره یا در گذشته است و یا در «آینده».

بنابراین بین ذهن و حال هیچ‌گاه ملاقات و هم‌نشینی وجود ندارد.

وقتی که ذهن در کار هدف‌های دنیایی است. مشکلی وجود ندارد و همه چیز قابل حل است.

ولی هرگاه ذهن شروع به جستجوی «حقیقت» کند، این تلاشی احمقانه خواهد بود.

زیراکه حقیقت اینجا و در همین لحظه است؛ ولی ذهن یا در «گذشته» است و یا در «آینده»!

ملاقاتی بین این دو نیست؛ پس این نکته اساسی را خوب درک کن:

تو نمی‌توانی حقیقت را جستجو کنی. البته می‌توانی آن را پیدا کنی، ولی نمی‌توانی آن را جستجو کنی؛ خود همین روند جستجو، تو را از یافتن آن باز می‌دارد.

تا شروع به جستجو کردن کنی از زمان حاضر دور می‌شوی و در واقع از خودت دور می‌شوی. زیرا تو همیشه در زمان «حال» وجود داری. جستجو

کننده همیشه در زمان حال است، ولی جستجو شونده همیشه در «آینده» قرار دارد. تو هرگز آنچه را که جستجویش هستی ملاقات نخواهی کرد. برای همین است که مرشد لائوتزو LAOTZA گفته:

«در طلب مباش زیرا از دست خواهی داد. طلب نکن و به دست آر»

چگونه می‌توان ذهن را از حالت «جستجو» به وضعیت «غیرجستجو» تبدیل کرد؟

این کاری است مشکل. اگر منطقی به آن نگاه کنید بسیار کار دشواری است. زیرا ذهن فوراً از همین «جستجو نکردن» هدف می‌سازد. آنگاه ذهن می‌گوید «جستجو نکن» و یا «من نباید جستجو کنم» و یا «حالا هدف من جستجو نکردن است»!!! و «یا اینک من در جستجوی نخواستن و نجستن هستم»!!! ولی حالا، بار دیگر «جستجو» چیره شده.

اکنون بار دیگر، این همان «نخواستن» است که از در عقب وارد شده است!

برای همین عده‌ای خیال می‌کنند که در پی اهداف دنیوی هستند، و عده‌ای دیگر خیال می‌کنند در جستجوی اهداف «غیر دنیوی» هستند. در حالیکه تمام چیزها «دنیوی» است، زیراکه خود نفس خواستن و جستجو کردن امری دنیوی است.

پس تو نمی‌توانی در طلب چیزهای غیردنیوی باشی. لحظه‌ای که آن را بخواهی آن چیز دنیوی می‌گردد. اگر در طلب «خدا» باشی خدای تو قسمتی از دنیای توست: اگر در پی «رهایی» MOKSHA یا «بی‌خواهشی» NRVANA باشی این‌ها نیز قسمتی از دنیای تو هستند.

رهایی و آزادی تو چیزی نیست که ورای دنیای تو باشد. زیراکه جستجو کردن و خواستن امری دنیایی است. پس نمی‌توانی «نیروانا» را طلب کنی. نمی‌توانی نخواستن را بخواهی.

اگر بخواهی این نکته را بطور منطقی و عقلایی درک کنی به یک معمّا تبدیل می‌شود.

شیوا shiva در این مورد چیزی نمی‌گوید. او فوری تکنیک می‌دهد.

ای نورانی، این تجربه ممکن است در میان دو تنفّس به دست آید. **پس از دم و درست قبل از بازدم. و درست قبل از آن که نفس بیرون آید نتیجه نیک**

است.

این فنون تدرایی، «عقلانی» و «منطقی» نیستند. او به در[illegible] می‌گوید که: «حقیقت اینجاست: آن را جستجو نکن و آن را خواهی یافت.» او در عوض بلافاصله تکنیک می‌دهد.

این فنون عقلانی نیستند. آن‌ها را انجام بده و ذهن را دگرگون کن. این تحوّل و دگرگونی یک «نتیجه نیک» است. یک محصول جانبی است. هدف نیست؛ بلکه این دگرگونی تنها یک نتیجه نیک و مفید و محصولی جانبی از این فنون است.

این فنون، ذهن را از سیر و سفر در گذشته و آینده باز می‌گرداند. ذهن ناگهان خود را در زمان حال می‌یابد. برای همین است که بزرگان همگی اهل فن بوده‌اند. بودا تکنیک داده، لائوتزو تکنیک داده، و کریشنا هم تکنیک داده. ولی اینان همواره فنون خود را با روش‌های عقلانی معرفی کرده‌اند. این تنها شیوا است که فرق دارد. او بلافاصله تکنیک می‌دهد، آنهم بدون هیچگونه توضیح عقلانی. زیرا او خوب می‌داند که ذهن بسیار حیله‌گر است. ذهن زیرک‌ترین مکّار است. ذهن قادر است هرچیز ساده‌ای را به مشکل تبدیل کند. عدم جستجو خود به مشکل تبدیل خواهد شد.

ذهن نمی‌تواند در زمان حال باقی بماند. این غیرممکن است. فرض کن همین حالا: اگر تو اینجا هستی، پس چگونه می‌توانی ذهن باشی؟ افکار تو خاتمه یافته زیرا قادر به حرکت نیستند. زیرا که زمان حال فضایی برای حرکت ندارد. در حال، ذهن قادر به فکر کردن نیست.

اگر در همین لحظه «باشی» چگونه می‌توانی حرکت کنی؟

ذهن باز می‌ایستد و تو حالت بی‌ذهنی NO-MND را تجربه خواهی کرد.

پس در واقع نکته اینجاست که «چگونه می‌توان در اینک اینجا HERE-NOW وجود داشت؟»

مرشد تباهی را ترک می‌گوید.

زیراکه مرشد، ذهن را ترک می‌گوید.

ذهن یعنی تباهی. ذهن منبع تمام شیطنت‌ها است.

مرشد تنها به این سبب مرشد است که ذهن دیگر بر او چیره نیست.

مرشد، ارباب خویشتن است. او دیگر ناهشیار نیست.

او هرکاری انجام دهد، هشیارانه می‌کند. هرآنچه که هست، کاملاً از آن آگاه است.

«زندگیش اتفاقی و تصادفی نیست. تمام اعمالش ریشه در آگاهی دارد و با نیّت است.....»

«.....ما در ذهن زندگی می‌کنیم.

ذهن حتّی می‌تواند یک قدّیس شود می‌تواند به تقدّس تظاهر کند، ولی چنین نیست.

غیرممکن است، طبیعت ذهن را با تقدّس کاری نیست.

آن مردمی که مسیح(ع) را مصلوب کردند، هنوز هم درک نکرده‌اند که گناهی مرتکب شده‌اند.

من حتی با یک یهودی هم برخورد نکرده‌ام که آگاهانه معترف باشد که مصلوب کردن مسیح(ع) گناه باشد. حتی مردی مانند مارتین بوبر Martin Buber نتوانست آنقدر شهامت داشته باشد که بگوید «ما در گذشته جنایت کرده‌ایم». نه این ممکن نیست، جنایت را مسیح(ع) کرده، زیراکه خودش را پسر خدا اعلام کرده.این جنایت است: او می‌خواسته خودش را بعنوان ناجی و پیامبر جا بزند.»

یهودی‌ها در این مورد مطلقاً یقین دارند.

دو هزار سال گذشته است: من حتی به یک کتاب برخورد نکرده‌ام که نویسنده‌اش یهودی باشد و قبول داشته باشد که «ما اشتباه کردیم» این به نظر غیرممکن می‌رسد.

.....چه وقت از این حماقت‌ها خلاص می‌شویم؟ یا انسان هنوز بالغ نشده؟
آیا هنوز زمانش نرسیده که ما از این حماقت‌ها که در طول قرون اینهمه قوی باقی مانده، آزاد شویم؟ آیا زمانش نرسیده که خودمان را از گذشته‌ها جدا کنیم؟

ولی تنها راه برای قطع ارتباط با گذشته این است که ارتباطت با ذهنت قطع شود. زیراکه ذهن تو، همان گذشته است ذهن یعنی شناخته‌ها، یعنی گذشته.

ذهن تاریخ است زمان است، ذهن مسیحی است هندو است و یا هندی و آلمانی و چینی.

و تا زمانی که از چنگال ذهن خلاص نشوی، هرآنچه که انجام دهی شیطانی خواهد بود.

شاید به نظر شیطانی برسد و یا نرسد، این موضوعی دیگر است. ولی به هر حال شیطانی خواهد بود. از ذهن هیچ خیر و صلاحی هرگز روی نخواهد داد.

خیر، محصول جانبی مراقبه است، و شرّ محصول جانبی ذهن....

.....مردی از ملّانصرالدین پرسید: راستی آن دوست وکیلت چطور است؟

ملّا پاسخ داد: در بستر مرگ به انتظار خوابیده lying است.

آه امان از این وکیل‌ها، حتی دم مرگ هم دروغ می‌گویند lying!!!

وضعیت ذهن هم چنین است حتی در بستر مرگ هم دروغ می‌گوید.

درواقع هرچه مرگ نزدیک‌تر شود، تو بیشتر و بیشتر دروغ می‌گویی، شروع می‌کنی به فریب بیشتر خودت، شروع می‌کنی به خلق افسانه‌ها.... تو با رؤیاپردازی‌هایت زندگی می‌کنی، زیراکه تمام زندگیت فنا شده.

تو فرصت را هدر داده‌ای. تو خلّاق نبوده‌ای ویران‌گر بوده‌ای.

و به یاد بسپار، هیچ کس خنثی نیست: یا در زندگی چیزی را می‌سازی و یا نابود می‌کنی.

یا در ذهن زندگی می‌کنی و یا در ورای ذهن.

اگر در ورای ذهن زندگی کنی خلّاق خواهی بود. در مراقبه بودن یعنی خلّاق بودن.

آنگاه هر کاری که بکنی زیباست، شکوه و برکت بیشتری به دنیا می‌بخشد.

در غیراینصورت هرکاری که بکنی دنیا را زشت‌تر خواهد ساخت....

.....می‌توانی به نظر متین بیایی، می‌توانی چهره‌ای متین بسازی؛ می‌توانی متین عمل کنی، می‌توانی بازیگری ماهر باشی، می‌توانی خیلی مؤثر باشی، ولی این چیزی جز نفاق نیست.

در درون می‌جوشی، در عمق وجودت جهنّمی برپا است. خودت را از همه جهات عطرآگین کرده‌ای، ولی در درون بو می‌دهی. در درون به تمام رنج‌هایت چسبیده‌ای، به گذشته‌ات، به آنچه که مرده، به آنچه که گندیده، به تمام آن چیزهایی که باید سوزانده شود، تو به این‌ها چسبیده‌ای و آنان که به اجساد بچسبند آرام آرام خودشان می‌میرند.

در ظاهر ممکن است لبخند بزنی، شاید بخندی؛ ولی در درون، فقط اشک است، اشک درد.

این واقعیت عجیب درباره انسان باید درک شود:

انسان به گذشته چسبیده، حتی اگر گذشته زشت باشد او بازهم به آن چسبیده.

با وجودی که در گذشته درد کشیده، بازهم به گذشته چسبیده.

چرا انسان به گذشته چسبیده؟

زیراکه گذشته به او معنی می‌دهد، یک هویت، مفهومی از این که او کیست.

ذهنت را تماشا کن که چگونه به گذشته چسبیده، چیزی برای چسبیدن نیست: مشتی استخوان خشک اسکلت، ولی تو به گونه‌ای به آن چسبیده‌ای گویی که زندگیت است. و چون تو این‌ها را نگاه داشته‌ای، دست‌هایت خالی نیست تا بتوانی چیزهای دیگری بگیری.

تو چون به سمت گذشته نگاه می‌کنی، نمی‌توانی زمان حال را ببینی و از زیبایی و سرور آن لذّت ببری، نمی‌توانی وارد زمان حال شوی، و زمان حال دروازه خداوند است.

گذشته دیگر وجود ندارد.

و خداوند هرگز گذشته نیست، خداوند همواره حال است.

خدا آینده نیز نیست، خدا همیشه حال است.

نمی‌توانی بگویی خدا بود نمی‌توانی بگویی خدا خواهد بود فقط می‌توانی بگویی خدا هست.

در واقع گفتن «خدا هست» عملی تکراری است، زیرا خدا، یعنی

بودن،بودش isness

بودن و خدا هم معنی هستند.

.... تو به این سبب گناهکار هستی. خدا را گم نکرده‌ای. تو به سبب گذشته گرایی، خداوند را گم کرده‌ای، و خدا تنها در زمان حال و هم اینک در دسترس است.

خداوند تنها یک زمان را می‌شناسد ـ حال ـ و تنها یک مکان را ـ اینجا ـ

ولی تو هرگز در اینک و اینجا نیستی، تو همیشه در جایی دیگر هستی.

برای تو «آنگاه» و «آنجا» واژه‌های مهمّی هستند. برای تو «اینک» و «اینجا» تقریباً بی‌معنی هستند.

مرشد در حال و در اینجا زندگی می‌کند. او همه چیز را در پشت سر می‌گذارد.

.....اگر بتوانی تنها بنشینی ـ در سکوت بنشینی و کاری نکنی، بهار خودش می‌آید و سبزه خودش می‌روید. یک روز وجود درونی تو مانند گل نیلوفرین هزار گلبرگ می‌شکفد.

آن روز، تو نیز یک بودا شده‌ای و تنها آن زمان است که معنی زندگی مسیح(ع) را خواهی فهمید، معنی سخنان بودا را خواهی فهمید، معنی لائوتزو Laotzu و زرتشت را خواهی فهمید.

قبل از این روز، هرآنچه که تلاش کنی از آنان بفهمی، تنها تفاسیر ذهن خودت هستند.

و تفسیر ذهنی یکی از بزرگترین تباهی‌ها است.

ذهن را بینداز ـ تنها چیزی که ترک آن در دنیا واجب است، ذهن است.

و به سمت بی‌ذهنی no-mind سکوت درون خلوص حرکت کن.

خودت را در تنهایی مطلق خویش بشناس و آنگاه زندگیت ارضاء خواهد شد، زندگیت برکت خواهد یافت.

زندگی تو با سرور جاودانه متبرک خواهد شد، با خدا، با آزادی برکت خواهی یافت.

ذهنت را از تمام آشغال‌هایی که اینهمه با خودت حمل کرده‌ای خالی کن. کاملاً خالی شو.

و آنگاه همان ذهنی که سبب اینهمه دیوانگی و رنج و عذاب تو بوده، زمانی که خالی شد، قایقی می‌شود برای رسیدن به آن سوی ساحل، به ساحلی فراتر.

ذهن خالی وسیله‌ای است برای نجات: خالی از بار افکار، باورها، کتاب‌هایی که هر نسل تحویل نسل دیگر می‌دهد.

ما آنقدر پر شده‌ایم که گویی هم‌وزن کوه‌های هیمالیا را در سرهایمان حمل می‌کنیم. با چنین بارگران، امکان حرکت وجود ندارد شما باید از دانسته‌هایتان رها گردید. شما اکنون پر از دانش هستید، اینهمه دانش باید به دور ریخته شود.

قایق را خالی کن، بار را سبک کن.... وقتی که کاملاً تهی شدی، وقتی که گفتی «من هیچ نمی‌دانم»، آنگاه، طلب شروع می‌شود. و این سلوکی تازه است، جوان و اصیل، زیرا قانون اساسی زندگی این است که اگر در حالت ندانستگی باشی، میلی عظیم برای شناختن در تو طلوع می‌کند همانطور که طبیعت هرگونه خلاء را پر می‌کند اگر ذهنیت کاملاً خالی باشد، حقیقت سریعاً به آن سو رفته و آن را پر خواهد کرد.

ولی در حال حاضر فضایی موجود نیست .ذهن تو پر است.

ذهن، شخصیت، همگی از وجود داشتن باز می‌مانند. و تو به درون اسرار معجزات و جهان هستی ناپدید می‌شوی.

به سمت خود ـ اربابی پیش برو. برای ارباب‌جو شدن، از تمام ابزارها و روش‌ها استفاده کن

و آنوقت روزی زمانی که ذهن با تمام توهمّاتش ناپدید شد، و تو به وضوح رسیدی، زمانی که بتوانی آنچه را که هست، چنان که هست ببینی تو بودا ـ بیدار شده‌ای.

آنوقت هرکجا بروی بهشت است.

تو همه روز از کنار درختان زیبا عبور می‌کنی. آواز پرندگان را در آفتاب بامدادی می‌شنوی، عطر گل‌ها فضا را آکنده ساخته به تو می‌رسد، ولی تو یک آدم آهنی هستی، تو در درون ذهنت وراجی می‌کنی ... بل بل بل بل ... و ادامه می‌دهی. و آنچه در تو وراجی می‌شود در درونت کار گذاشته شده، از ذهنت مانند ماشین حسابگر استفاده کرده‌ای.

درست همانطور که رایانه را تغذیه می‌کنند، تو را پر کرده‌اند...

در روسیه کمونیست، تو را با کمونیزم تغذیه می‌کنند، و همچنین تثلیث مقدس را نیز به تو می‌آموزند: تثلیث مقدس خودشان را... کمونیزم یک مذهب است، جانشینی برای ادیان.

و تثلیث مقدس آنان: مارکس، انگلس و لنین Marx ، Engels ، Lenin است.

کتاب انجیل آنان سرمایه Das Kapital است و آنان به این چیزها همانقدر تعصب دارند که موضوع‌ها تفاوت دارند. ولی باور همان است. هر دو دانش آلوده‌اند، هر دو معصومیت، خلوص و آن کیفیت کودکانه خود را از دست داده‌اند.

زمانی که پر از دانش هستی، می‌پنداری که تمام پاسخ‌ها را می‌دانی تو هیچ نمی‌دانی، زیراکه تا خودت را نشناسی، هیچ چیز را نمی‌شناسی.

و زیبایی خودشناسی این است که اسرار حیات را عمیق‌تر می‌سازد.

خودشناسی، کشف‌اسرار demystify نیست. بلکه زندگی را رمز آلودتر و معجزه‌سان‌تر می‌کند. انسان خردمند ـ کسی که در آگاهیش عمیق فرو رفته ـ بیشتر و بیشتر از حیرت و شگفتی پُر می‌گردد. ولی انسان معمولی دانش آلوده، در ناهشیاری مطلق زندگی می‌کند. هیچ چیز او را شگفت‌زده نمی‌کند. او تمام پاسخ‌ها را می‌داند.

......که همه چیز درگذر است و با این وجود چیزی هست که هیچگاه گذر نمی‌کند، همه چیز زاده شده و می‌میرد، ولی چیزی هست که هرگز زاده نشده و هرگز نمی‌میرد. و تا زمانی که شما در آن منبع ابدی مرکزیت نیابید، آرامش پیدا نخواهید کرد، سرور و رضایت نخواهید یافت، احساس در وطن بودن نخواهید کرد، و با کائنات در آشتی نخواهید بود. تا آن زمان فقط تصادفی [illegible] خواهید بود و هرگز موجودی اساسی نخواهید شد.

و تمام تلاش ذن و هرگونه روش مراقبه meditation در این است که تو را به آنچه که تغییرپذیر نیست و همیشه هست نزدیک کند. چیزی که زمان نمی‌شناسد... اگر زمانی نباشد، چگونه گذشته، حال و آینده وجود خواهد داشت؟

دنیایی که گذشته، حال و آینده را بشناسد فقط می‌تواند بطور نسبی واقعی باشد. امروز هست فردا نیست. این بدن که شما این همه به آن باور دارید روزی

خواهد مرد. ذهنی که شما این همه آن را باور دارید با بدن خواهد مرد.

ذهن قسمتی از عملکرد بدن است.

چیزی که در هنگام مرگ از بدن پرواز می‌کند، پرنده‌ای نامرئی است که در آسمان نامرئی پر می‌گشاید. ولی اگر تو هشیار باشی خواهی رقصید، زیرا برای نخستین بار خواهی دانست که آزادی چیست.

این یک آزادی سیاسی یا آزادی اقتصادی نیست. اساسی‌تر از این‌ها است. یک آزادی وجودی existential است، و هرآنچه که از این آزادی رشد پیدا کند زیبا و باوقار خواهد بود. چشمان تو همان خواهد بود، ولی دیدگاهت تغییر کرده است. عشق تو آنجاست، ولی دیگر شهوت نخواهد بود، و به مالکیت آلوده نیست. عشق تو خودش را به مهر تبدیل کرده. تو هنوز هم شادیت را در آوازت، و در رقصت، و در شعرت و موسیقی‌ات با دیگران سهیم خواهی شد. ولی فقط برای شادی خالص آن.

آری، این احساس تو هنوز روشنفکرانه است. تو به اندازه کافی هوشمند هستی تا احساس کنی. ولی عقل به تو تجربه درست را نمی‌دهد. بلکه مانع می‌شود. نیاز نیست تا به هیچ وجه از ذهن استفاده کنی. بگذار بطور خودانگیخته روی دهد. تو فقط خویشتن را بطور مطلق به مخاطره بینداز. آنگاه، حتی اگر بمیری هم چه اهمیت دارد؟ تو روزی خواهی مرد. و همین امروز می‌تواند کاملاً روز مناسبی باشد. هفته فقط هفت روز دارد، تو باید یا در روز شنبه بمیری یا در یکشنبه، یا دوشنبه چه اهمیتی دارد؟

ولی اگر واقعاً بمیری، بدن و ذهن را کنار بگذاری، جاودانگی خودت را خواهی شناخت. افسانه بودن مرگ را خواهی دید.

مرگ هرگز اتفاق نیفتاده. تو فقط شکلت را تغییر داده‌ای. و افراد معدودی که این را دریافته‌اند، حتی به شکلی دیگر نیز حرکت نکرده‌اند. آنان به اقیانوس جاودانه حرکت کرده‌اند. به خود هستی وارد گشته‌اند. و خود را کاملاً گم کرده‌اند... مقصد غایی همین است.

......به شما گفته شده که، شما گناهکار هستید. به شما گفته‌اند که شما در گناه زاده شده‌اید. و برای این ادّعا نیز دلایل عجیبی را آورده‌اند......

اگر مردم چیزی را بارها و بارها به تو بگویند، تو علی‌رغم وجود خودت

آن را باور خواهی کرد. برای بار اول شاید تردید کنی، ولی وقتی این گفته بارها و بارها تکرار شود، نوعی باور در تو شکل می‌گیرد. و تو تردیدت را فراموش خواهی کرد......

روانشناسی متافیزیک

پرسش: شما دیروز گفتید: که تکنیک مراقبه‌ای بازکردن کوک‌های ذهنی unwindind the mind بسیار مهم است. ولی در غرب هزاران روانکاو روانشناس پیرو فروید Freud و یونگ Jung این تمرین را به کار می‌گیرند. ولی در دگرگون کردن بودش انسان، نتایج بااهمیتی نمی‌گیرند.

دلیل عدم توفیق آنان چیست؟

پاسخ: نکات بسیاری را باید مورد توجه قرار داد. یک: روانشناسی غربی به بودش being انسان معتقد نیست، بلکه فقط ذهن انسان را باور دارد. برای روانشناسی غربی هنوز چیزی ورای ذهن وجود ندارد. اگر چیزی ورای ذهن وجود نداشته باشد، آنوقت هرکاری که انجام دهی واقعاً به انسان کمکی نخواهد کرد.

دست بالا و این است که، به انسان کمک کند تا معمولی normal شود. دست بالا!

و معمولی چیست؟ معمولی بودن normalcy یعنی چه؟

معمولی بودن، فقط میانگین بودن average است. اگر میانگین خودش معمولی نباشد، آنوقت معمولی بودن هیچ معنایی ندارد. فقط به این معنی است که تو با جمعیت crowd تنظیم هستی. بنابراین، روانشناسی غربی فقط یک کار می‌کند: هرگاه فرد از تنظیم با جامعه خارج می‌شود، روش‌های غربی او را دوباره با جمعیت تنظیم می‌کند. خود جمعیت ابداً زیر سؤال نمی‌رود؛ اینکه آیا جمعیت درست است یا نه، مورد پرسش قرار نمی‌گیرد.

برای روانشناسی شرقی، معیار جمعیت نیست؛ این تفاوت را به یاد بسپار: برای روانشناسی شرقی، جمعیت معیار نیست، جامعه معیار نیست. خود جامعه بیمار است.

پس معیار چیست؟ برای ما یک بودا معیار است. تا زمانی که بوداگونه

Buddhalike نشوی، بیمار هستی. در روانشناسی غربی، جامعه معیار است، زیرا یک بودا نمی‌تواند معیار باشد. آنان به چیزی چون وجود درونی باور ندارند. آنگاه اشراقی نمی‌تواند وجود داشته باشد. ولی هرگاه وجود درون به روشنایی برسد، اشراق وجود خواهد داشت.

بنابراین، روانشناسی غربی واقعاً فقط یک روش درمانی است، بخشی از پزشکی است. تلاش می‌کند به تو کمک می‌کند تا دوباره تنظیم شوی، ولی روشی برای رفتن به ماورا نیست. کوشش روانشناسی شرقی این است که چگونه به ورای ذهن بروی، زیرا برای ما بیماری‌های ذهنی وجود ندارند این را به یاد بسپار.

برای ما شرقی‌ها بیماری روانی وجود ندارد ـ بلکه خود ذهن یک بیماری است برای روانشناسی غربی ذهن، بیماری نیست ذهن تو هستی، ذهن بیماری نیست.

ذهن می‌تواند سالم باشد، و ذهن می‌تواند بیمار باشد. برای ما، خود ذهن بیماری است. ذهن هرگز نمی‌تواند سالم باشد. می‌توانی بیمار باشی و تنظیم شده؛ و می‌توانی بیمار باشی و تنظیم نشده maladjusted ولی هرگز نمی‌توانی سالم باشی.

پس انسان معمولی، واقعاً سالم نیست. او فقط در میان مرزها قرار دارد، او در میان مرزها بیمار است.

انسان غیرمعمولی Anormal کسی است که به ورای مرزها رفته؛ و تفاوت بین این دو تنها به درجات است ـ تفاوت، کمّی است و تفاوتی کیفی بین این دو وجود ندارد. بین یک انسان دیوانه در تیمارستان و تو، تفاوتی کیفی وجود ندارد، فقط درجات آن متفاوت است. او قدری بیش از تو دیوانه است؛ هر دو در میان مرزها قرار دارید. از نظر عملکردی، تو می‌توانی به کار خود ادامه بدهی؛ ولی او نمی‌تواند، او فراتر از تو رفته است. تو فقط در راه هستی و او به مقصد رسیده است! روانشناسی غربی می‌کوشد تا او را به درون گلّه و جمعیت بیاورد، او را معمولی می‌سازد. این خوب است؛ تاجایی که راه دارد، خوب است.

ولی از نظر ما، انسان تا به ورای ذهن نرفته باشد، دیوانه است، زیرا از دیدگاه

ما، ذهن، دیوانگی است. بنابراین ما می‌کوشیم کوک‌های ذهن را برای شناخت آنچه که ورای ذهن است، باز کنیم. آنان فقط برای تنظیم ذهن، کوک‌های آن را باز می‌کنند. ولی برای آنان، چیزی ورای ذهن وجود ندارد و این را به یاد بسپار: تا زمانی که به ورای خویش نروی، هیچ چیز با ارزشی روی نخواهد داد تا زمانی که به چیزی ورای خویشتن نرسی، زندگی بی‌معنی خواهد بود.

نکات دیگری نیز باید مورد توجه قرار گیرد: برای فروید و فرویدی‌ها، انسان واقعاً موجودی است که نمی‌تواند خوشبخت باشد. خودِ وجود انسان برای آنان به گونه‌ای است که نمی‌تواند خوشبخت باشد. اگر فقط بدبخت نباشی، کافی است.

به یاد بسپار: اگر بدبخت نیستی، رضایت بده ـ کفایت می‌کند! نمی‌توانی خوشبخت باشی. چرا؟ زیرا روانشناسی فرویدی می‌گوید که خوشبختی در غریزهٔ زندگی کردن است. خوشبختی یعنی مانند حیوان زندگی کردن، چیزی که انسان نمی‌تواند باشد. تعقّل reason پیوسته اختلال می‌کند. می‌توانی عقل را از دست بدهی و مانند حیوان شوی؛ آنوقت می‌توانی خوشبخت باشی. ولی در آنصورت نمی‌توانی از خوشبختی خودت هشیار باشی. برای آنان، تضاد در همین است. اگر به قهقرا بروی و مانند حیوان زندگی کنی، خوشبخت خواهی بود، ولی هشیار نخواهی بود. اگر بکوشی که هشیار باشی، نمی‌توانی خوشبخت باشی، زیرا نمی‌توانی مانند حیوان زندگی کنی. و تعقّل در همه چیز اختلال میکند. انسان نمی‌تواند تعقّل را از دست بدهد و همچنین نمی‌تواند با تعقّل زندگی کند ـ مشکل در این است. پس بنابه نظریه فروید، انسان نمی‌تواند خوشبخت باشد. دست بالا، اگر خردمند باشی، می‌توانی زندگی‌ات را طوری ترتیب بدهی که بدبخت نباشی. این نکته‌ای بسیار منفی است.

برای روانشناسی شرقی، یا فرافیزیک metaphisics یا دین، یک هدف مثبت وجود دارد: تو می‌توانی خوشبخت باشی. نه تنها خوشبخت، می‌توانی مسرور blissful باشی.

روانشناسی شرقی می‌گوید که اگر بتوانی احساس کنی که بدبخت هستی، به تو این بالندگی را نشان می‌دهد که می‌توانی خوشبخت هم باشی، وگرنه، قادر نمی‌بودی که این بدبختی را نیز احساس کنی. اگر انسان بتواند تاریکی را ببیند،

چشم دارد و کسی که بتواند تاریکی را ببیند، می‌تواند نور را نیز ببیند. به یاد بسپار: انسان کور نمی‌تواند تاریکی را ببیند. شاید پنداشته باشی که انسان‌های نابینا در تاریکی زندگی می‌کنند ـ کاملاً فراموشش کن! آنان نمی‌توانند تاریکی را ببینند، زیرا حتی برای دیدن تاریکی نیز به چشم نیاز داری. اگر بتوانی بدبختی را احساس کنی، خوشبختی را نیز می‌توانی احساس کنی. در حقیقت، اگر نتوانی خوشبختی را احساس کنی، نمی‌توانی بدبختی را نیز احساس کنی. امکان ندارد که بتوانی بدبختی را احساس کنی. این‌ها دو قطب مخالف هستند.

تو قادر هستی که تماماً خوشبخت باشی، ولی در اینصورت، ذهن نمی‌تواند وجود داشته باشد. اینطور ببین: اگر به قهقرا بروی و فقط یک بدن بشوی، خوشبخت خواهی بود. فروید نیز در اینجا با ما هم عقیده است. اگر بتوانی تعقّل را فراموش کنی و سقوط کنی، اگر بتوانی همچون یک حیوان باشی، فقط یک بدن، خوشبخت خواهی بود. ولی خوشبختی را نخواهی شناخت. با ذهن می‌توانی خوشبختی را بشناسی، ولی آنوقت خوشبخت نخواهی بود. زیرا ذهن به اختلال کردن ادامه خواهد داد.

بدن می‌تواند خوشبخت باشد، ولی ذهن به آشفته سازی ادامه خواهد داد. امکان دیگری نیز وجود دارد که مشرق زمین روی آن کار کرده است: به ورا برو go beyond.

فروید می‌گوید که اگر سقوط کنی و مانند حیوان بشوی، خوشبخت خواهی بود، ولی از آن آگاه نخواهی بود؛ اگر در ذهن باشی، می‌توانی خوشبختی را بشناسی، ولی نمی‌توانی خوشبخت باشی. سلوک شرقی می‌گوید که اگر به ورای ذهن بروی، می‌توانی هم خوشبخت باشی و هم از آن آگاه باشی. این نقطه‌ی سوم است ـ ماورا.

پس سه نقطه وجود دارد: انسان در وسط قرار دارد؛ در پایین، بودش حیوانی قرار دارد. به جنگل برو و حیوانات را تماشا کن. آن‌ها از اینکه خوشبخت هستند آگاه نیستند، ولی تو احساس میکنی که خوشبخت هستند. در بامداد به ساحل یا به باغی برو و به آواز پرندگان گوش بده. شاید آن‌ها آگاه نباشند، ولی تو احساس خواهی کرد که خوشبخت هستند. تو هرگز نمی‌توانی این چنین آواز بخوانی. عمیقاً به چشمانشان نگاه کن ـ بسیار شفاف و معصوم به نظر می‌رسند.

آن‌ها خوشبخت هستند، ولی تو خوشبخت نیستی. اگر سقوط کنی و فقط یک بدن باشی ـ آنوقت خوشبخت خواهی بود. یا به ماوراً برو و روح بشو یا وجود شو و خوشبخت خواهی بود.

ولی در وسط، همیشه تنش خواهی داشت، زیرا درواقع، ذهن پایان ماجرا نیست.

ذهن فقط ریسمانی است بین دو واقعیت: بدن و روح.

بنابراین، تو درست مانند یک بندباز، روی ریسمان قرار داری: یک بندباز نمی‌تواند در راحتی باشد. او یا باید به جلو برود و یا به عقب برود، ولی او نمی‌تواند روی ریسمان بی‌حرکت باقی بماند. او باید از ریسمان پایین بیاید و دو امکان وجود دارد: او می‌تواند به عقب برود، یا به جلو و به ورا برود. ذهن یک ریسمان است و زندگی کردن در ذهن، مانند راه رفتن روی ریسمان است: باید هم نامتعادل و ناراحت باشی؛ هرلحظه پر از تشویش و نگرانی است.

زندگی کردن در ذهن یک تنش است. برای همین است که روانشناسی غربی در معمولی ساختن تو موفق است، ولی در ساختن تو همچون یک فرد به شکوفایی رسیده self-actualized شکست خورده است.

ولی زوایای تازه‌ای وجود دارند و مردم به تفکر پرداخته‌اند و اینک شرق عمیقاً در غرب نفوذ کرده است. در حقیقت، شیوه‌ی فتح شرقی چنین است.

غرب مشرق‌زمین را فتح کرد ـ روش آنان بسیار زمخت بود. برای فتح کردن شرق روش خودش را دارد ـ راه‌هایی بسیار ظریف، راه‌های ساکت. اینک مشرق زمین ذهن غربی را عمیقاً فتح کرده است. بدون هیچ خشونت، بی‌هیچ تضاد قابل رؤیت، شرقی عمیقاً ذهن غربی را مسخّر ساخته است.

و دیر یا زود روانشناسی غربی مجبور خواهد شد که مفاهیمی را در مورد رفتن به ماورا transcending و چگونگی رفتن به فراسوی ذهن ایجاد کند. صاف کردن کوک‌های ذهن در هر دو مورد کمک خواهد کرد. اگر فقط سعی داشته باشی که ذهنی معمولی داشته باشی، بازکردن کوک‌های ذهنی مفید خواهد بود. ولی آنوقت هدف تو رفتن به فراسو نیست.

اگر هدف رفتن به ماورا باشد، آنوقت نیز بازکردن کوک‌های ذهن مفید خواهد بود.

تمام این تکنیک‌ها می‌تواند برای آرامش ذهنی معمولی به‌کار گرفته شوند، و همچنین می‌توان از تمام این تکنیک‌ها برای رسیدن به سکونی واقعی که در حیطه‌ی ذهن نیست استفاده کرد. دو نوع سکوت وجود دارد:

یکی ذهنی که در آن ذهن ساکت است و سکوت دیگر، وقتی که ذهن دیگر وجود نداشته باشد. این سکوت، که در آن دیگر ذهنی وجود نداشته باشد، نوعی کاملاً متفاوت از آرامش ذهنی است. در آرامش ذهنی mental peace، ذهن وجود دارد، فقط خیلی دیوانه نیست.

سرعت دیوانگی madness کُند شده ـ فقط همین.

روانشناسی غربی باید فرافیزکی شود. تنها در آنصورت است که انسان به فراسو می‌رود. روانشناسی غربی همچنین باید یک فلسفه شود، و در نهایت باید مذهب گردد.

تنها آنوقت انسان می‌تواند به فراسو هدایت شود.

جریان ذهن

... بودا می‌گوید: ... بی‌هیچ خواهش... چگونه ممکن است؟ هیچ چیز نخواستن؟ این اساسی‌ترین حقیقت در تعالیم بودا است. به یاد بسپار که او نمی‌گوید «چیزی نخواه» این یک سوءتفاهم است. او می‌گوید بی‌هیچ خواهش، با تمام قلبت جریان را متوقف کن. منظورش از جریان stream ذهن است. او همیشه ذهن را «جریان» می‌خواند، زیراکه همیشه جریان دارد چه بیدار باشی و چه خواب. ذهن همیشه جاری است. جریانی از پندارها.

در دنیای معاصر ویلیام جیمز William James یکی از بزرگ‌ترین روانشناسان پیشگام، برای نخستین‌بار، واژه‌بودایی بیانگر ذهن را به کار برد: «جریان آگاهی» stream of Consciousness. بودا می‌گوید که ذهن مانند رودخانه پیوسته در جریان است.

چگونه می‌توانی آن را بازایستانی؟ روش‌های قدیمی، ذهن را سرکوب می‌کنند، کنترل می‌کنند، ولی همگی شکست خورده‌اند، کاملاً با شکست رو به رو بوده‌اند. آن روش‌ها حتی در زمان بودا نیز شکست خورده بودند.

به تعبیری، بودا نخستین روانشناس دنیا بوده، نه زیگموند فروید!

و بصیرت بودا به ذهن انسان، بسیار عمیق‌تر است از مجموع تمام روانشناسان شما.

تنها با سرکوب یا کنترل کردن هیچ راهی برای خلاصی از سیل سهمگین انرژی ذهن و موّاد ذهنی mindstuff وجود ندارد سرکوب کردن ذهن، مطلقاً مخرّب است اگر چیزی را سرکوب کنی دوباره و دوباره بالا می‌آید و تو دوباره و دوباره باید آن را سرکوب کنی. تمام زندگیت می‌شود یک جنگ داخلی civilwar؛ تو پیوسته با خودت در جنگ خواهی بود و این جنگی بی‌پایان است. زیرا این‌گونه نمی‌توانی ذهن را از بین ببری؛ این راه خلاصی از ذهن نیست.

در واقع، تو با جنگیدن با ذهن به او انرژی عظیمی می‌دهی.

به ذهن از دو راه می‌توان انرژی داد: یا با جنگیدن با آن و یا با پروردن آن اولی به سرکوب می‌انجامد و دیگری به هویت یافتن identification ختم می‌شود.

و هر دو راه، تغذیه کننده‌ی ذهن هستند و جریان بزرگتر و بزرگتر می‌شود.

تو می‌توانی سرکوب کنی ـ سرکوب کردن آسان است ـ و تمام بشریت آموخته که سرکوب کند، زیراکه تو همیشه راه آسان را انتخاب می‌کنی. سرکوب کردن کار مشکلی نیست.

خشمگین می‌شوی: می‌توانی رویش بنشینی، می‌توانی لبخند بزنی ـ لبخندی کاذب و دیر یا زود فراموشش می‌کنی. ولی خشم در آنجا جوشان است و تو هر روز خشم بیشتر و بیشتری انباشته می‌کنی. خشم، اگر خودجوش باشد، زیبایی خاص خودش را دارد، ولی تو خشمی را انباشته می‌کنی که اینک بی‌ربط خواهد بود، خودانگیخته spontaneous نخواهد بود.

شاید ده سال پیش واقعه‌ای رخ داده: اینک آن حادثه مرجعی از واقعیت ندارد، ربطی به حال تو ندارد و ناگهان تو منفجر می‌شوی، به نظر دیوانه می‌رسی مردم چنین دیوانه می‌شوند.

اگر آنان ده سال پیش، زمانی که موقع خودش بود خشمگین می‌شدند هیچ کس آنان را دیوانه نمی‌خواند. ولی برای ده سال آنان خشم خود را سرکوب کردند و ناگهان بیش از طاقت شد.

در این ده سال، آنان خشم بیشتر و بیشتر انباشته می‌کردند هر روز خشمشان

را سرکوب می‌کردند؛ روی آتشفشانی نشسته‌اند که دیر یا زود باید منفجر می‌شد.

یا این، و یا این که تو آنقدر گنگ و مرده شوی. آنقدر بی‌جان شوی که چیزی نتواند از تو بیرون بزند تو باید خودت را از زندگی بسیار عقب کشیده باشی. تو باید به صومعه بگریزی، تو باید آنقدر به زندگی غیر حسّاس شوی که مردم بتوانند به سادگی به تو توهین کنند و تو چنان پوستی ضخیم جمع کنی که هیچ چیز در تو نفوذ نکند...

عرفان شرق /روانشناسی غرب

... در تانترا، خود ذهن بیماری است چنین نیست که ذهن تو دچار اختلال شده باشد ـ بلکه خود ذهن اختلال است چنین نیست که تو در درون منقبض هستی بلکه خود تو انقباض هستی. این تفاوت را آشکارا درک کن اگر ذهن بیمار باشد آنوقت می‌توان بیماری را درمان کرد، ولی اگر بیماری خود ذهن باشد، آنگاه نمی‌توان این بیماری را درمان کرد می‌توان به فراسویش رفت ولی نمی‌توان درمانش کرد.

تفاوت اساسی بین روانشناسی غربی و روانشناسی تانترا و یوگا در همین است.

این است فرق عملی بین تانترا و یوگای شرق با روانشناسی غربی.

روانشناسی غربی می‌پندارد که ذهن می‌تواند سالم باشد ذهن همانگونه که اینک هست می‌تواند درمان و چاره شود ـ زیرا برای تفکر غربی، رفتن به ماورا و فراسو وجود ندارد گویی که چیزی ورای ذهن نیست رفتن به ماورا تنها* زمانی ممکن است که چیزی ورای ذهن باشد تا بتوانی در موقعیت کنونی خودت زندگی کنی و به سمت جلو حرکت کنی.

ولی اگر فراسویی وجود نداشته باشد و ذهن انسان انتها و پایان باشد، آنگاه رفتن به فراسو ناممکن خواهد بود.

اگر می‌پنداری که فقط یک بدن هستی، آنگاه نمی‌توانی از بدن فراتر بروی ـ زیرا چه کسی به ورای آن می‌رود و به کجا خواهی رفت؟ اگر تو فقط بدن باشی، آنگاه نمی‌توانی از بدن فراتر بروی. اگر بتوانی از بدن فراتر بروی، به این معنا

است که تو فقط همین جسم نیستی بلکه چیزی بیشتر از آن هستی آن چیز بیشتر بُعدی خواهد بود که در آن وارد خواهی شد.

به همین ترتیب اگر تو فقط ذهن باشی و نه چیز دیگر، آنگاه هیچ‌گونه رفتن به فراسو ممکن نخواهد بود. آنوقت ما می‌توانیم بیماری‌های انفرادی را درمان کنیم ..... کسی روانش بیمار است ـ می‌توانیم بیماری را درمان کنیم.

ما ذهن را لمس نمی‌کنیم ولی بیماری را درمان می‌کنیم و ذهن را معمولی normal می‌سازیم.

و هیچکس فکر نمی‌کند که آیا خود «ذهن معمولی» سالم است یا نه.

ذهن معمولی خودش فقط یک ذهن شکّاک skepticalاست. فروید Freud می‌گوید ما فقط می‌توانیم ذهن بیمار را به معمولی بودن نزدیک کنیم. ولی هیچکس نمی‌پرسد که آیا خود ذهن معمولی ـ همانگونه که همه هستند ـ سالم است یا نه! ما چنین فرض کرده‌ایم که ذهن میانگین average بی‌اشکال است. پس هرگاه کسی به ورای این ذهن معمولی می‌رود به جایی دیگر می‌رود، باید او را برگرداند و تنظیم کرد.

بنابراین تمام روانشناسی غرب تلاشی است برای تنظیم مجدد readjustment ـ تنظیمی دوباره به سمت ذهن معمولی؛ ذهن میانگین.

به این معنا متفکرانی هستند به ویژه اندیشمندی بسیار باهوش مانند گوفری Geoffrey که می‌گوید نبوغ یک بیماری است، زیرا انسان نابغه، غیر معمولی Anormal است. اگر میانگین بودن سلامت است، پس نبوغ بیماری است. فرد نابغه معمولی نیست؛ او به‌گونه‌ای دیوانه است. شاید دیوانگی او مفید باشد. پس ما به او اجازه‌ی زندگی کردن می‌دهیم افرادی چون اینشتین Einstein ون‌گوگ Van Gogh یا عذرا پاوند Ezra Pound ـ شاعرها، نقاش‌ها، دانشمندان، عارف‌ها ـ آنان دیوانه هستند، ولی دیوانگی آنان به دو دلیل مجاز است. یا اینکه دیوانگی آنان بی‌ضرر است و یا اینکه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

آنان از طریق دیوانگی‌هایشان چیزی را ارائه می‌کنند که ذهن‌های معمولی نمی‌توانند ارائه کنند. آنان چون دیوانه هستند به یک سمت انتهایی extreme حرکت کرده‌اند و آنان چیزهایی را می‌بینند که ذهن‌های معمولی قادر به دیدن آن نیست. پس ما به این انسان‌های دیوانه اجازه می‌دهیم ـ حتی جوایز نوبل به

آنان می‌دهیم، ولی آنان بیمار هستند.

اگر معیار و محک سلامت معمولی بودن normality باشد، پس هرکس که معمولی نیست بیمار است.

گوفری می‌گوید روزی خواهد آمد که ما با دانشمندان و شعرا به‌گونه‌ای رفتار می‌کنیم که با دیوانگان رفتار می‌کنیم ما آنان را وادار خواهیم ساخت که با ذهن میانگین تنظیم شوند این نگرش به سبب یک فرضیه ویژه است که ذهن پایان است و ورای آن چیزی وجود ندارد.

رویکرد شرقی درست نقطه‌ی مقابل این نگرش است. ما در اینجا می‌گوییم که خود ذهن یعنی بیماری، پس چه معمولی و چه غیرمعمولی ما فقط یک تفاوت داریم و آن هم بین بیمار معمولی normallyill و بیمار غیر معمولی Anormallyill است. انسان معمولی یک بیمار معمولی است. او چنان بیمار نیست که تو قادر به تشخیص آن باشی او درست میانگین است. چون بقیّه مانند او هستند، بیماری او قابل تشخیص نیست. حتی روانکاوی که او را درمان میکند نیز خودش یک بیمار معمولی است. برای ما خود ذهن یک مرض است.

چرا؟ چرا ذهن را مرض می‌خوانیم.

باید موضوع را از بُعدی دیگر نگاه کنیم، آنگاه آسان خواهد بود. برای ما بدن مرگ است. برای رویکرد شرقی بدن همان مرگ است. پس تو نمی‌توانی بدنی کاملاً سالم درست کنی؛ وگرنه بدنت فانی نمی‌بود. می‌توانی نوعی تعادل برقرار کنی. ولی بدن چنان که هست چون فانی است در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیر است. پس سلامت تنها یک امر نسبی است. بدن نمی‌تواند کاملاً سالم باشد ـ ممکن نیست.

برای همین است که علم پزشکی معیار و تعریفی برای تعریف سلامت ندارد. می‌توانند بیماری‌ها را تعریف کنند، می‌توانند یک بیماری بخصوص را تعریف کنند، ولی نمی‌توانند تعریف کنند که سلامت چیست. یا دست بالا این است که به طور منفی تعریف می‌کنند که وقتی کسی بیمار نباشد، بیماری بخصوصی نداشته باشد سالم است. ولی تعریف سلامت به‌گونه‌ای منفی مسخره به نظر می‌رسد. زیرا آنوقت بیماری تنها معیار می‌شود که می‌توان سلامت را با آن تعریف کرد. ولی سلامت را نمی‌توان تعریف کرد زیرا در حقیقت بدن هرگز واقعاً نمی‌تواند

سالم باشد. بدن در هرلحظه در تعادلی نسبی قرار دارد زیرا مرگ همراه با زندگی پیش می‌رود. تو فقط زندگی نمی‌کنی تو در حال مردن هم هستی. همزمان در حال مردن نیز هستی.

مرگ و زندگی دو پایانی نیستند که از هم دور باشند آن‌ها مانند دو پا هستند که همزمان راه می‌روند - و هر دو به تو تعلّق دارند. در همین لحظه تو هم زنده هستی و هم در حال مردن هستی. چیزی در درون تو هرلحظه در حال مردن است در طول زمانی هفتاد سال مرگ به هدف خود خواهد رسید. تو هرلحظه می‌میری و می‌میری و می‌میری و سپس خواهی مرد.

روزی که زاده شدی شروع به مردن کرده‌ای. روز تولّد روز مرگ death-day نیز هست اگر تو پیوسته در حال مردن هستی و مرگ چیزی نیست که از بیرون بیاید بلکه چیزی است که در درون رشد می‌کند. آنگاه بدن هرگز واقعاً نمی‌تواند سالم باشد. چگونه می‌تواند باشد؟ وقتی که بدن هرلحظه در حال مردن باشد چگونه واقعاً می‌تواند سالم باشد؟

فقط می‌تواند بطور نسبی سالم باشد. اگر بطور معمولی سالم باشی کافی است.

ذهن نیز چنین است ذهن واقعاً نمی‌تواند سالم و تمام باشد، زیرا خود وجود ذهن چنان است که محکوم به بیمار بودن، تنش داشتن، نگرانی و پریشانی است. خود طبیعت ذهن چنین است پس ما باید طبیعت آن را درک کنیم.

سه نکته هست: اوّل، ذهن حلقه‌ی ارتباطی بین بدن و غیربدن no-body که در درون تو وجود دارد. حلقه‌ای ارتباطی بین ماده و غیرمادّه در درون تو است. ذهن یکی از اسرارآمیزترین پُل‌ها است. ذهن دو چیز کاملاً متضاد را به هم پیوند داده است - مادّه و روح را.

اگر می‌توانی تناقض را تصور کن معمولاً شما پل را روی رودخانه‌ای بنا می‌کنید که هر دو ساحلش مادی است. در این مورد ذهن پُلی است بین ساحلی که مادّی است و ساحلی که مادّی نیست. بین شهود visible و غیب Invisible. بین فانی dying و باقی Nondying. بین مرگ و زندگی. بین جسم و جان. یا هر نامی که به این دو ساحل بدهی.

چون ذهن پلی است بین چنان چیزهای متضاد، باید هم دچار تنش باشد، نمی‌تواند راحت باشد. ذهن همیشه از شهود به غیب حرکت می‌کند و از غیب به

شهود. ذهن هرلحظه در تنشی عظیم قرار دارد. ذهن باید چیزهایی را به هم مرتبط کند که نمی‌توانند مرتبط شوند.

تنش در اینجاست، اضطراب در این است. تو هرلحظه در نگرانی هستی.

من در مورد نگرانی‌های مالی یا این قبیل تشویش‌ها صحبت نمی‌کنم - این‌ها نگرانی‌های حاشیه‌ای و فرعی هستند. نگرانی واقعی این نیست. نگرانی واقعی را بودا دارد. تو نیز در همان نگرانی هستی، ولی تو چنان از نگرانی‌های روزمرّه‌ات گرانبار هستی که نمی‌توانی نگرانی اساسی‌ات را کشف کنی.

زمانی که توانستی تشویش اساسی خودت را پیدا کنی، انسانی مذهبی Religious خواهی شد.

مذهب پاسخی است به آن تشویش اساسی Basic anxiety. بودا به نوعی دیگر مضطرب شد. او نگرانی مالی نداشت، نگران داشتن زنان زیبا نبود، چنین نگرانی‌هایی برای او وجود نداشت. او در رفاه و ایمن بود. شاهزاده‌ای بزرگ بود. همسرش زنی بسیار زیبا بود و همه چیز در دسترس داشت. هرلحظه که چیزی را آرزو می‌کرد، می‌توانست دریافتش کند. هرچیز ممکنی برای او امکان‌پذیر بود.

«ولی او ناگهان مضطرب شد - و آن اضطرابی بی‌پایه بود. او مُرده‌ای را دید که توسط دیگران حمل می‌شد و از راننده‌ی کالسکه‌اش پرسید که برای آن مرد چه اتفاقی افتاده است.»

راننده پاسخ داد، «آن مرد اینک مرده است.»

این نخستین رویارویی بودا با مرگ بود. پس بی‌درنگ پرسید، آیا همه می‌میرند؟ آیا من هم می‌میرم؟

پرسش را ببین. شاید تو چنین پرسشی نکنی. شاید بپرسی که چه کسی مرده، چرا مرده یا اینکه او برای مردن خیلی جوان بوده. این‌ها نگرانی‌های اساسی نیستند. آن‌ها ربطی به تو ندارند. شاید احساس همدردی کنی شاید احساس اندوه کنی ولی همین. این‌ها در پیرامون است و تو ظرف مدتی کوتاه آن‌ها را فراموش خواهی کرد.

بودا تمامی پرسش را به خودش بازگرداند و پرسید، آیا من نیز خواهم مُرد؟ راننده‌ی کالسکه گفت من نمی‌توانم به تو دروغ بگویم. همه دچار مرگ

خواهند شد همه خواهند مرد.

بودا گفت پس کالسکه را بازگردان. اگر من خواهم مرد پس فایده‌ی زندگی چیست؟ تو در من نگرانی عمیقی ایجاد کردی. تا زمانی که این تشویش از بین نرود من راحت نخواهم بود.

این تشویش چیست؟ «اضطراب پایه» همین است. پس اگر تو از موقعیت اساسی زندگی هشیار شوی، از بدن، از ذهن - نوعی نگرانی ظریف به درونت می‌خزد و سپس آن نگرانی در درون تو به لرزش ادامه می‌دهد. هرکاری که انجام بدهی یا انجام ندهی، این نگرانی در تو وجود خواهد داشت. تشویشی ژرف در تو باقی است. ذهن یک حفره، حفره‌ای ناممکن را پل می‌زند.

بدن خواهد مرد، و تو چیزی - مجهول X - در درون داری که نامیر است Deathless.

این‌ها دو تناقض هستند. مانند این است که در دو قایق ایستاده باشی که در دو جهت مخالف می‌رانند. آنگاه در تضادی عمیق خواهی بود. این تضاد تضاد ذهن است.

ذهن در بین دو چیز متضاد قرار دارد - این یک نکته.

نکته‌ی دوم: ذهن یک روند است، نه یک چیز. واژه‌ی ذهن mind یک مفهوم کاذب false notion است. وقتی می‌گوییم «ذهن»، چنین وانمود می‌شود که در درون تو چیزی به نام ذهن وجود دارد. چنین چیزی نیست. ذهن یک چیز athing نیست ذهن یک روند است. پس بهتر است آن را «ذهنیت» minsing بخوانیم تا ذهن.

در سانسکریت ما واژه‌ای برای آن داریم: چیتا chitta که به معنی ذهنیت است.

نه ذهن، بلکه «ذهنیت» یک روند.

یک روند هرگز نمی‌تواند ساکت باشد. روند همیشه دچار تنش است، روند یعنی اغتشاش. و ذهن همیشه از گذشته به آینده حرکت می‌کند. گذشته همواره آن را گرانبار می‌کند. پس مجبور است که به آینده برود. این حرکت پیوسته تنش دیگری را در درونت خلق می‌کند. اگر نسبت به آن خیلی حساس و هشیار شوی شاید دیوانه گردی.

پس برای همین است که ما همیشه مشغول کاری هستیم: نمی‌خواهیم مشغولیت نداشته باشیم. اگر مشغولیتی نداشته باشی آنگاه از آن روند درونی هشیار می‌شوی. از ذهنیت، و همین به تو نگرانی غریب و ویژه‌ای می‌دهد. پس همه می‌خواهند به هرگونه که ممکن است مشغول باشند. اگر هیچ‌کار دیگری نباشد، شخص بارها و بارها به خواندن یک روزنامه می‌پردازد. چرا؟ آیا نمی‌توانی در سکوت بنشینی؟

دشوار است، زیرا اگر در سکوت بنشینی، از این روند تماماً پُرتنش هشیار می‌گردی.

پس همه در جست و جوی مفر یا گریزگاه هستند. الکل می‌تواند چنین کند. تو ناهشیار می‌شوی. رابط جنسی چنین می‌کند - تو برای لحظه‌ای خودت را کاملاً فراموش می‌کنی. تلویزیون، موسیقی... می‌توانند راه‌های فرار باشند. هرچیزی که بتوانی با آن خودت را فراموش کنی و چنان در لحظه مشغول شوی که گویی وجود نداری.

در حقیقت این گریز مداوم از خود، به سبب همین روند ذهنیت است. اگر مشغولیت نداشته باشی - و مشغولیت نداشتن، یعنی مراقبه - اگر تماماً مشغول نباشی، از روندهای درونی خودت هشیار می‌شوی.

و ذهن یک روند اساسی درونی است.

برای همین است که مردم بسیاری نزد من می‌آیند و می‌گویند که برای مراقبه کردن آمده‌اند. ولی وقتی که شروع به مراقبه می‌کنند دچار تنش بیشتری می‌شوند. آنان می‌گویند ما قبلاً اینگونه تنش و اینقدر نگرانی نداشتیم. ما معمولاً در طول روز تنش زیادی نداریم، ولی وقتی در سکوت می‌نشینیم، و به مراقبه می‌پردازیم، افکار به ما هجوم می‌آورند، ما را اشغال می‌کنند. این چیزی تازه است. پس آنان می‌پندارند که به سبب مراقبه است که افکار هجوم می‌آورند.

به سبب مراقبه نیست. افکار در تمام لحظات عمر، ذهن شما را اشغال می‌کنند، ولی شما در بیرون بسیار سرگرم هستید. نمی‌توانید از آن‌ها هشیار باشید. هرگاه می‌نشینی، از آن‌ها هشیار می‌شوی. از چیزی هشیار می‌شوی که پیوسته از آن فرار می‌کرده‌ای. ذهن، ذهنیت، یک روند است. و روند یک تلاش است. در آن انرژی تلف می‌شود و هرز می‌رود.

ذهن چیزی لازم و ضروری است. برای زندگی ضروری است. بخشی از تنازع بقا است.

ذهن یک سلاح است و یکی از خشن‌ترین سلاح‌ها است.

برای همین است که انسان توانسته بر سایر حیوانات چیره شود. حیوانات از نظر جسمانی از انسان قوی‌تر هستند. ولی آنان سلاحی ظریف را کسر دارند. ذهنیت ندارند. حیوانات پنجه‌هایی خطرناک دارند. دندان‌هایی مرگ‌آور دارند. از انسان نیرومندتر هستند. می‌توانند در یک لحظه انسانی را کاملاً بکشند. ولی یک سلاح را کسر دارند. ذهنیت را.

به دلیل این سلاح، انسان توانست کشتار کند و باقی بماند.

پس ذهن یک ابزار بقا است. مورد نیاز است؛ لازم و خشن است.

ذهن خشن است، بخشی از خشونتی طولانی است که انسان باید از آن گذر کند.

ذهن از طریق خشونت ساخته شده است. پس هرگاه می‌نشینی، خشونت درونی را احساس می‌کنی - افکار هجوم می‌آورند. افکار خشن، اغتشاش، گویی که می‌خواهی منفجر شوی.

برای همین است که هیچکس مایل نیست در سکوت بنشیند.

همه می‌آیند و می‌گویند، به من حمایت بده، حمایتی درونی. من نمی‌توانم در سکوت بنشینم. نامی مانند راماراماRama Rama بده تا تکرار کنم آن‌وقت می‌توانم ساکت باشم.

در واقع تو چه می‌کنی؟ مشغولیتی تازه می‌آفرینی. آنگاه تو می‌توانی ساکت باشی. زیرا ذهن هنوز مشغول است. حالا تو روی «راما راما راما». تمرکز کرده‌ای، روی یک ذکر متمرکز شده‌ای. ذهن هنوز نامشغول نیست. ذهن به عنوان یک روند محکوم است که همواره بیمار باشد، نمی‌تواند همچون سکوت در تعادل باشد.

نکته‌ی سوم: ذهن از بیرون ساخته شده است. وقتی که زاده می‌شوی، فقط ظرفیت ذهن را دارا هستی، ولی ذهن نداری - فقط یک توان و امکان است. پس اگر کودکی بدون جامعه رشد کند، او رشد خواهد کرد بدنی خواهد داشت ولی ذهنی نخواهد داشت.

او قادر نخواهد بود که به هیچ زبانی سخن بگوید؛ قادر به تفکر در مورد مفاهیم نخواهد بود. مانند هر حیوان دیگری خواهد بود.

جامعه این ظرفیت شما را به فعل درمی‌آورد؛ به شما ذهن می‌بخشد. برای همین است که فرد هندو یک ذهنیت دارد و شخص مسیحی، ذهنیتی دیگر دارد. هر دو انسان هستند، ولی ذهن‌هایشان متفاوت است. یک بودایی ذهنیتی دیگر دارد. این ذهن‌ها با هم فرق دارند، زیرا جوامع مختلف برای اهداف و مقاصد متفاوتی آن‌ها را تربیت کرده‌اند.

دختر یا پسری متولد شده است - او ذهنی ندارد. فقط این بالقوگی در او هست که ذهن بتواند جوانه بزند. می‌تواند باشد، ولی هنوز نیست. ذهن همچون یک تخم و دانه وجود دارد. آنگاه شما او را آموزش می‌دهید. آنگاه دختر دارای یک ذهنیت می‌شود. و پسر ذهنیتی متفاوت خواهد داشت، زیرا به آنان آموزش‌های متفاوت می‌دهید.

آنگاه هندو متفاوت می‌شود و مسیحی متفاوت می‌شود. آنگاه یک بی‌خدا Atheist متفاوت می‌شود و با خدا Theist متفاوت می‌شود. این ذهن‌ها را در شما پرورده‌اند. آن‌ها را برشما تحمیل کرده‌اند و شما اینگونه شرطی شده‌اید.

به این دلیل، چنین ذهنیتی همیشه کهنه و قدیمی است. ذهن پیشرو وجود ندارد. شاید این عبارت عجیب به نظر بیاید که ذهن پیشرو Progressive mind نمی‌تواند وجود داشته باشد. ذهن، سنّت‌گرا Orthodox است زیرا یک شرطی شدگی Conditioning است. پس این به اصطلاح مترقی‌ها Progressives، در ترقّی خود همانقدر سنّتی هستند که هر انسان سنّت‌گرایی هست. به یک فرد کمونیست نگاه کن. او می‌پندارد که بسیار مترقی است، ولی کتاب «سرمایه» مارکس بر او همانقدر حاکم authorritative است که کتاب گیتا Gita بر یک هندو حاکم است.

و اگر تو از مارکس انتقاد کنی، یک کمونیست همانقدر آزرده می‌شود که اگر در برابر یک جین Jain از ماهاویرا Mahavira انتقاد کنی. ذهن سنّت‌گرا است، زیرا توسط گذشته، جامعه و دیگران برای اهداف خاصی شرطی شده است.

چرا من شما را از این حقیقت هشیار می‌سازم؟

زیرا زندگی هرلحظه تغییر می‌کند و ذهن به گذشته تعلق دارد.
ذهن همیشه کهنه است و زندگی همیشه تازه است.
پس باید هم تنش و تضاد وجود داشته باشد.

موقعیتی تازه روی می‌دهد... عاشق زنی می‌شوی و تو ذهنیتی هندو داری و آن زن یک مسیحی است. حالا تضاد وجود خواهد داشت. حالا بی‌دلیل، تشویق‌های بسیار وجود خواهند داشت. زن مسیحی است و زندگی چنان موقعیتی پیش آورده که تو عاشق او شوی. اینک زندگی به تو پدیده‌ای تازه را بخشیده است. و ذهن نمی‌داند که چگونه با آن برخورد کند. دانشی وجود ندارد، پس مقابله و تضاد وجود خواهد داشت.

برای همین است که در دنیایی که پیوسته درتغییر است، مردم بی‌ریشه می‌گردند؛ زندگی آنان پریشان است در اعصار گذشته چنین نبوده. انسان بیشتر ساکت بوده ـ نه اینکه واقعاً چنین بوده، بلکه ساکت‌تر می‌نموده، زیرا اوضاع پیرامون او چنان ایستا بوده و ذهن زیاد درگیر تضادها نبوده است. اینک همه چیز با سرعتی زیاد در حال تغییر است و ذهن نمی‌تواند به این سرعت تغییر کند. ذهن به گذشته آویزان می‌شود، و همه چیز در هرلحظه در حال دگرگونی‌ست. برای همین است که در غرب اینهمه تشویش وجود دارد.

در شرق تشویش و نگرانی کمتری وجود دارد. این عجیب است، زیرا شرق باید با مشکلات اساسی‌تری روبه‌رو شود. غذا نیست، پوشاک نیست؛ مسکن وجود ندارد و همه تقریباً گرسنگی می‌کشند. ولی تشویش کمتری وجود دارد و غرب بیشتر در تشویش به سر می‌برد. غرب در فراوانی است، از نظر علمی و فن‌آوری پیشرفته است، معیارهای زندگی بالا هستند. پس چرا اینهمه تشویش وجود دارد؟ زیرا فن‌آوری به زندگی چنان تغییرات سریعی می‌بخشد که ذهن نمی‌تواند با آن پیش برود. قبل از اینکه با چیز جدیدی تنظیم شوی، تازه، کهنه شده و تغییر کرده است.

بازهم یک فاصله. زندگی موقعیت تازه‌ای پیش می‌آورد و ذهن همیشه می‌کوشد با شرطی شدگی‌های کهنه واکنش نشان دهد. این فاصله هرچه بیشتر رشد می‌کند. هرچه این فاصله بیشتر شود، تشویش انسان نیز بیشتر است. ذهن گذشته‌گرا Orthodox است و زندگی گذشته‌گرا Past-oriented نیست.

دلایلی وجود دارد که چرا خود ذهن مرض است. پس چه باید کرد؟ اگر بخواهی ذهن را درمان کنی، راه‌های ساده‌ای وجود دارند. روانکاوی آسان است. شاید زمان زیادی طول بکشد، شاید موفق نشود، ولی بازهم دشوار نیست. ولی این رفتن به فراسوی ذهن، کاری دشوار و طاقت‌فرساست، زیرا تو باید ذهن راکاملاً ترک کنی. باید بال در بیاوری و به فراسو پرواز کنی و ذهن را همین‌گونه که هست رها سازی ـ نباید آن را لمس کنی.

برای نمونه، من اینجا هستم و اتاق بسیار گرم است. می‌توانم دوکار انجام بدهم. می‌توانم در اتاق تهویه مطبوع کار بگذارم و به زندگی در این اتاق ادامه بدهم. می‌توانم ترتیباتی بدهم که اتاق خیلی داغ نباشد، ولی آنوقت هرگونه ترتیبی که بدهم نیازمند نگهداری و مراقبت است و خودش نگرانی‌ها و مشکلات مخصوص خودش را دارد. امکان دیگری وجود دارد: می‌توانم اتاق را ترک کنم و بیرون بروم.

این شیوه‌ای متفاوت است. غرب به زندگی در همان اتاق ذهن ادامه می‌دهد، سعی دارد آن را تنظیم کند، ترتیباتی بدهد، تا زندگی در ذهن، دست‌کم معمولی شود. شاید خیلی سرورانگیز نباشد، ولی کمتر وکمتر ناشاد می‌شود. شاید به اوج شادمانی نرسد، ولی شخص از رنج‌های بسیار آسوده می‌شود؛ رنج‌های کمتر و کمتری خواهند داشت.

فروید گفته است که امکان ندارد انسان بتواند خوشبخت باشد. دست بالا، گر بتوانی ذهنت را چنان ترتیب دهی که معمولی شوی، از دیگران کمتر ناشاد خواهی بود. همین. این بسیار ناامید کننده است. ولی فروید اندیشمندی بسیار نابغه و اصیل بود و بصیرت او به نوعی درست است، زیرا او نمی‌تواند ورای ذهن را ببیند.

برای همین است که شرق واقعاً هیچ‌گونه روان‌شناختی موازی با فروید و یونگ Jung و آدلر Adler ایجاد نکرده است و این عجیب است، زیرا شرق دست‌کم برای پنج‌هزار سال در مورد ذهن سخن گفته است.

با اینکه شرق پنج‌هزار سال است که از ذهن، مراقبه و رفتن به فراسو سخن می گوید، چرا هیچگونه روان‌شناسی ایجاد نکرده است؟ روانشناسی روندی بسیار جدید در غرب است. چرا شرق نتوانسته یک نظام روان‌شناسی ایجاد کند؟ در

اینجا بود که بودا از ژرف‌ترین لایه‌های ذهنی سخن گفته است. او در مورد لایه‌های آگاه، نیمه آگاه Subconscious و ناآگاه ذهن، صحبت کرده است. او باید می‌دانسته. پس چرا او نتوانسته یک نظام روان‌شناختی در مورد ذهن آگاه، نیمه آگاه و ناآگاه ایجاد کند؟

دلیلش این است. شرق علاقه‌ای به اتاق نداشته است. فقط برای این از اتاق سخن گفته تا به ورای آن بروی، از آن بیرون بیایی. ما فقط برای اینکه درب خروجی را پیدا کنیم به اتاق علاقه پیدا کرده‌ایم، فقط همین. ما علاقه‌ای به جزییات اتاق نداریم؛ ما در آن زندگی نخواهیم کرد.

پس تنها علاقه‌ی ما این بوده که بدانیم درب خروجی کجاست و چگونه از اتاق بیرون برویم. ما فقط برای این از اتاق سخن گفته‌ایم تا بتوانیم درب خروجی را مشخص کنیم ـ تا بتوانیم بدانیم که چگونه در باز می‌شود و چگونه می‌توان بیرون رفت.

تنها علاقه‌ی ما این بوده است. برای همین است که در هندوستان روانشناسی نتوانسته ایجاد شود. اگر علاقه‌ای به اتاق نداشته باشی، نقشه‌هایی از اتاق تهیه نمی‌کنی، دیوارها و هراینچ از فضای اتاق را اندازه‌گیری نخواهی کرد. به خودت زحمت این چیزها را نمی‌دهی. تو فقط علاقه داری که بدانی درب خروجی کجاست، پنجره کجاست، تا بتوانی بیرون بپری.

و لحظه‌ای که از اتاق بیرون باشی، اتاق را تماماً فراموش خواهی کرد. زیرا آنوقت تو در زیر آسمان‌باز و بی‌نهایت خواهی بود. تو حتی به یاد نخواهی آورد که اتاقی وجود داشته و تو در غاری زندگی می‌کرده‌ای، در حالیکه در تمام این مدت، آسمانِ بی‌کران در ورای تو بوده ـ و تو می‌توانستی هر لحظه‌ای از آن بیرون بزنی. تو اتاق را کاملاً فراموش خواهی کرد. اگر بتوانی به ورای ذهن بروی، چه روی خواهد داد؟ ذهن همانطور خواهد بود، تو هیچ تغییری در ذهن نمی‌دهی، بلکه به ورای آن می‌روی و همه چیز تغییر می‌کند.

آنوقت می‌توانی هروقت نیاز داشتی به اتاق بازگردی، ولی اینک تو شخص دیگری هستی. این بیرون رفتن و آمدن دوباره، تو را از نظر کیفی دگرگون خواهد ساخت. انسانی که در اتاق زندگی می‌کند؛ مانند حشره زندگی می‌کند. وقتی که به سمت آسمان حرکت می‌کند ـ آسمان باز ـ و به سمت خورشید و

ابرها و فضای بی‌کرانه حرکت می‌کند، بی‌درنگ انسانی متفاوت می‌گردد. این تأثیر بی‌کرانگی. برای نخستین‌بار از او یک انسان می‌سازد، یک آگاهی.

حالا او بار دیگر به اتاق بازگشته است. ولی انسان متفاوت است.

حالا اتاق فقط چیزی است که مورد استفاده قرار می‌گیرد. اینک دیگر هوایش مسموم نیست؛ او می‌تواند هرلحظه از آن خارج شود. آنگاه اتاق فقط چیزی کاربردی خواهد بود. قبلاً او در این اتاق زندانی بود؛ اینک دیگر دربند نیست.

اینک او ارباب شده و اینک می‌داند که در بیرون، آسمانِ بی‌کران در انتظارش است و حتی همین اتاق نیز بخشی از آن بی‌کرانگی است، اینک حتی همین فضای محدود و تنگ اتاق نیز بخشی از همان فضای بی‌نهایت بیرون است.

او باز می‌گردد و در اتاق زندگی می‌کند، از اتاق استفاده می‌کند، ولی دیگر زندانی اتاق نیست. این یک تغییر کیفی است.

شرق به این توجه دارد که چگونه می‌توان به ورای ذهن رفت و سپس از آن استفاده کرد. با ذهن هویت‌نگیر ـ پیام این است.

و تمام تکنیک‌های مراقبه فقط به این توجه دارند که چگونه در خروجی را پیداکنی، چگونه از آسمان استفاده کنی، چگونه قفل در را بازکنی و بیرون بیایی...

صدا / سکوت

... در دنیای فیزیک، مفهومی جدید به نام پادماده Antimatter وارد گشته است.

همیشه چنین احساس می‌شده که در این کائنات، هیچ چیز بدون متضاد خودش نمی‌تواند وجود داشته باشد. غیرممکن است چیزی را متصوّر شوی که به تنهایی و بدون متضادش بتواند وجود داشته باشد. آن قطب متضاد و مکمّل باید وجود داشته باشد، چه شناخته شده و چه ناشناس. سایه بدون نور وجود ندارد و زندگی بدون مرگ نمی‌تواند وجود داشته باشد، صبح بدون شب نمی‌تواند وجود داشته باشد و مرد بدون زن نمی‌تواند وجود داشته باشد ـ همین، در مورد هرچه که بتوانی فکر کنی، صادق است.

قطب مخالف و مکمّل، بطور غیرقابل اجتناب مورد نیاز است. فلسفه همیشه چنین پیشنهادی داده است ولی اینک، این قضیه‌ای در فیزیک است و به سبب همین مفهوم، نظریه‌های بسیار بی‌معنایی توسعه یافته‌اند. زمان از گذشته با آینده حرکت می‌کند، ولی اینک فیزیکدان‌ها می‌گویند که اگر زمان از گذشته با آینده حرکت می‌کند، باید درجایی روند مخالف زمان نیز باشد که در آن، زمان از آینده به گذشته حرکت کند؛ وگرنه این روند زمانی نمی‌تواند وجود داشته باشد ـ ولی هست. روند مخالف باید درجایی وجود داشته باشد ـ «پادزمان» Antitime. حرکت از آینده به گذشته؟ بسیار بی‌معنی به نظر می‌رسد. چگونه چیزی می‌تواند از آینده به گذشته حرکت کند؟

فیزیک‌دان‌ها همچنین می‌گویند که چون مادّه وجود دارد، پس پادمادّه باید در جایی وجود داشته باشد. پادماده چطور چیزی است؟ مادّه یک چگالی Density است.

فرض کنید در دست من یک قطعه سنگ است. آن سنگ چیست؟ در اطرافش فضاست و در آن فضا تراکمی از مادّه وجود دارد. آن تراکم مادّه است.

پادمادّه چیست؟

فیزیک‌دان‌ها می‌گویند که فقط حفره‌ای در فضا است.

چگالی، مادّه است و همچنین حفره‌ای خالی در فضا وجود دارد که هیچ در آن نیست. فضایی در اطرافش خواهد بود، ولی فقط یک حفره خالی است. آنان می‌گویند که برای تعادل مادّه، پادمادّه باید وجود داشته باشد...

صدا وجود دارد، ولی تانترا می‌گوید که صدا فقط به دلیل سکوت است که وجود دارد، وگرنه، وجود صدا غیرممکن بود. سکوت، ضدّ صداست. پس هر وقت صدا باشد، درست درپشت آن سکوت وجود دارد. صدا بدون سکوت نمی‌تواند وجود داشته باشد؛ روی دیگر همان سکّه است.

پس من صدایی مانند اوم Aum را ادا می‌کنم. هرچه بیشتر آن را اداکنم، درست به موازات آن، درست در پشت آن، ضد پدیده، یا بی‌صدایی وجود دارد. پس اگر بتوانی از صداها به عنوان تکنیکی برای رسیدن به بی‌صدایی استفاده کنی، وارد مراقبه خواهی شد.

اگر بتوانی از یک واژه برای رفتن به ورای واژه‌ها استفاده کنی، وارد مراقبه شده‌ای.

اینطور نگاه کن: ذهن، کلام Word است، مراقبه، بی‌ذهنی No-mind است.

ذهن آکنده از صدا، واژه‌ها و افکار است.

در قطب دیگر، حالت انتهایی دیگر وجود دارد: بی‌ذهنی.

مرشدان ذن، مراقبه را وضعیت بی‌ذهنی خوانده‌اند. ذهن چیست؟

اگر آن را تحلیل کنی، روند افکار است. و یا اگر به تعبیر فیزیکی تحلیلش کنی، ذهن روندی از صداهاست. این روند صوتی، یعنی ذهن: آنگاه در نزدیکی آن، بی‌ذهنی قرار دارد.

و تو نمی‌توانی بدون اینکه از ذهن همچون یک تخته پرش استفاده کنی، وارد بی‌ذهنی شوی. زیرا تو حتی نمی‌توانی بدون درک ذهن، بفهمی که بی‌ذهنی چیست. از ذهن باید همچون یک تخته پرش استفاده کرد و از آن تخته‌پرش می‌توانی در بی‌ذهنی غوطه‌ور شوی.

دو نوع مکتب مخالف هم وجود دارند. یکی به نام فلسفه‌ی Sankhya است. سانکیا می‌گوید که نباید از ذهن استفاده شود. زیرا اگر از آن استفاده کنی

نمی‌توانی به ورای آن بروی. آموزش‌های کریشنامورتی J.Krishnamurti نیز همین است؛ او یک سانکیایی Sankhyaite است. او می‌گوید که نمی‌توانی از ذهن استفاده کنی. اگر از ذهن استفاده کنی، نمی‌توانی به ورای آن بروی، زیرا همان استفاده ذهن، آن را تقویت خواهد کرد و آن را قدرتمندتر خواهد ساخت. وقتی از ذهن استفاده می‌کنی، در چنگالش گرفتار هستی. با استفاده از ذهن قادر نیستی به ورای آن بروی. پس از ذهن استفاده نکن.

برای همین است که کریشنامورتی با تمام تکنیک‌های مراقبه مخالف است؛ زیرا هر تکنیکی به عنوان پایه باید از ذهن استفاده کند. اگر بخواهی از تکنیکی استفاده کنی، باید ذهن را به کار بگیری. هر تکنیکی باید نوعی شرطی شدگی باشد ـ یا شرطی شدگی مجدّد Reconditioning و یا شرطی زدایی Unconditioning و یا هر نامی که به آن بدهی، ولی سر و کارش با ذهن خواهد بود.

فلسفه‌ی سانکیا می‌گوید که نباید از ذهن استفاده شود؛ فقط این را درک کن و جهش کن.

ولی یوگا Yoga می‌گوید که این غیرممکن است.

حتی این ادارک نیز توسط ذهن انجام می‌شود ـ که تو نمی‌توانی از ذهن استفاده کنی، که هیچ تکنیکی کمک نخواهد کرد، که هر تکنیکی یک مانع است و هر کاری که بکنی شرطی شدگی تازه‌ای ایجاد خواهی کرد ـ تو هنوز هم از ذهن استفاده می‌کنی، تو در ذهن حرکت می‌کنی.

این را نیز ذهن باید درک کند.

پس یوگا می‌گوید که راهی نیست که در آن از ذهن استفاده نشود: از ذهن باید استفاده شود. نباید به طور مثبت از ذهن استفاده کرد؛ بلکه باید به نوعی منفی از آن استفاده کرد. نباید طوری از ذهن استفاده شود که سبب تقویت آن گردد؛ باید طوری از آن بهره برد که تضعیف شود.

و این تکنیک‌های مراقبه، راه‌هایی هستند که توسط آن‌ها، از ذهن طوری استفاده می‌شود که بتوانی به ورای ذهن جهش کنی.

تو فقط برای پریدن به ورای آن است که از ذهن استفاده می‌کنی ـ مانند تخته پرش.

اگر از ذهن بتوان همچون تخته‌پرش استفاده کرد ـ و یوگا و تانترا باور دارند که می‌توان چنین کرد ـ پس می‌توان در برخی از چیزهایی که به ذهن تعلّق دارند، آموزش دید.

صدا یکی از اساسی‌ترین چیزهاست؛

می‌توانی از صدا برای وارد شدن به بی‌صدایی استفاده کنی....

نفس وادارنده EGO

پیر می‌گوید: ... اگر تو اراده و منیّت خودت را بیندازی، آنگاه نفرت نیز تو را ترک میکند. زیرا نفرت چیزی نیست جز سایه منیّت تو. اگر منیّتی نباشد. نفرتی نیز نخواهد بود. اگر منیّت باشد. نفرت همیشه همچون سایه‌ای بـه دنبال آن خواهد بود. نفرت به هر کسی که سر راه باشد ـ و همیشه کسانی سر راه خواهند بود. زیراکه منیّت‌ها نمی‌توانند خودشان را با هم تطبیق دهند. منیّت‌ها همیشه در تضاد با هم هستند. همیشه در نزاع هستند پس همیشه نفرت هست.

نفس را دور بینداز و زیبایی بی‌نفسی را ببین. آنگاه دیگر نفرتی نخواهد بود. خشمی نخواهد بود تو بسیار ساکت خواهی شد. انرژی تو آنقدر آرام و ساکت خواهد بود که شروع می‌کنی به دیدن دنیا با نوری دیگر، با زاویه‌ای دیگر.

آنگاه این دنیای معمولی دیگر معمولی نخواهد بود ـ مقدّس خواهد بود...

ماهیت نفس

... نفس درست مانند تاریکی است تاریکی از خود وجود مثبتی ندارد. تنها غیبت نور است.

پس تو مستقیماً نمی‌توانی با تاریکی کاری بکنی. اگر بخواهی آن را بزدایی نمی‌توانی مستقیماً کاری بکنی: باید نور را بیاوری. اگر بخواهی مستقیماً تاریکی را بیاوری. بازهم نمی‌توان: باید نور را ببری.

هرکاری بخواهی انجام دهی باید با نور باشد. زیرا این نور است که هستی دارد.

تاریکی وجود ندارد و با عدم هیچ‌کاری نمی‌توان کرد.

نفس، عدم است. یک بی‌بودشی. نفس غیبت هشیاری است، نبود آگاهی.

تو آگاه نیستی. پس نفس حاکم است؛ برای همین تاریکی باقی است...

... نفس یعنی که «من جدا هستم» و اگر تو بپنداری که جدا هستی. تو در

دروغ زندگی می‌کنی ـ و خلّاقیت از درون تجربه حقیقت جاری می‌گردد.

تو باید این حقیقت را بدانی که تو جدا نیستی. هیچ انسانی جزیره نیست، همه ما بخشی از یک سرزمین پهناور هستیم. تمام هستی یکی است. یک واحد زنده تنها تو باید باز و در دسترس باشی، تو نباید جدا باشی.

رهاکردن نفس، در ابتدا آزار می‌دهد و آنگاه دورانداختن نفس می‌توانـد یکی از سرورانگیزترین فعالیت‌ها باشد.

... تمامی پیام عارفان بزرگ بر اساس این یک پدیده استوار است: نفس را شادمانه رهاکردن.

مسئله این نیست که نفستان را به من تسلیم کنید. نفس چیزی نیست که تـو بتوانی آن را تسلیم کنی.

نفس فقط یک افسانه است، واقعیت نیست.

نفس شرقی و نفس غربی

... این نکته‌ای است که باید درک شود: تعلیم و تربیت غربی. روان‌شناسی در غرب، همه روی نفس تأکید می‌کنند تماماشان تأکید دارند: «نفس را بپرور، نفس را تقویت کن.»

و نفس با نام‌های مختلف تقویت می‌شود: قدرت اراده Willpower چیزی نیست جز نامی دیگر برای نفس تمامی ایده این است که انسان باید نفسی چون فولاد غیرقابل خمش، قوی و محکم داشته باشد زیراکه زندگی نزاعی پیوسته بر سر بقا است تو باید بجنگی، باید فتح کنی.

حتی فـردی چـو بـرتراند راسل Bertrand Russel کـتابی در مـورد عـلم می‌نویسد و نام آن را می‌گذارد.

ـ فتح طبیعت Conquest of Nature تمامی ایده غربی برفتح کردن تأکـید دارد. حتی طبیعت را هم باید فتح کرد:

و تو کی هستی؟: قسمتی از طبیعت. قسمتی تلاش می‌کند تا کُلّ را فتح کند: مانند اینکه دست چپ تو بخواهد تمام بدنت را فتح کند. آیا ممکن است؟ احمقانه است.

علم طبیعت را فتح نکرده، ولی در روند همین تلاش برای فتح کردن آن

بسیار خرابی‌ها به بار آورده.

ما در شرق، یک ایده کاملاً متفاوت داریم طبیعت را باید درک کرد.

قانون طبیعت the Law of Dhamma یا قانون پایه حیات را باید درک کرد تا بتوانی با آن هم‌نوا شوی.

مسئله چیرگی نیست، بلکه هم‌قدمی است، هم‌آهنگ شدن با طبیعت. هماهنگی با طبیعت یعنی شاد بودن to be blissful اگر غرب تمام شادی و آرامش خودش را از دست داده، سبب آن، چیزی جز این ایدهٔ احمقانهٔ فتح طبیعت نیست.

طبیعت را نباید فتح کرد. ولی همین ایده، به راه‌های مختلف پابرجاست.

... صدها کتاب درباره اراده و راه‌های تقویت آن نگاشته شده. یک اتلاف آشکار و نه تنها یک اتلاف، بلکه ذهن‌های مردم این چنین مسموم می‌شود. مردمی چون دیل‌کارنگی و ناپلئون هیل به مسموم کردن ادامه می‌دهند.

چگونه دوست بیابیم و در مردم نفوذ کنیم.

در عمق ایده همان است چگونه فتح کنیم، چگونه نفوذ کنیم.

ناپلئون هیل کتابی نوشته به نام «فکر کن و ثروتمند شو» think and grow rich و راز ثروتمند شدن چیست؟

وقتی که نگاه می‌کنی می‌بینی که همان قدرت اراده است: تمام راز جادویی در همان قدرت اراده است.

ولی قدرت اراده، تنها نامی دیگر است برای قدرت نفس egopower....

... و نفس ناتوان است. قدرتی در نفس نیست.

پس مردم بی‌جهت به ستیز و نزاع ادامه می‌دهند، مقایسه می‌کنند و نتیجه نهایی این است که همه در عذاب‌اند.

برای همین است که برای ذهن غربی، تسلیم شدن بسیار دشوار می‌نماید.

اوضاع در شرق نیز بهتر نیست. در شرق در طول هزاران سال چنین آموزش داده شده که تسلیم شدن کلید است. بنابراین مردم به سادگی آماده تسلیم شدن هستند. تسلیم شدن آنقدر آسان شده که تبدیل به یک تشریفات آسان گشته و اهمیت خودش را از دست داده است. انسان شرقی می‌تواند بدون نیت تسلیم شدن، پای مرشد را لمس کند. او پای همه را لمس می‌کند. این تنها یک

تشریفات شده. مانند دست دادن هیچ معنی نمی‌دهد: درست مانند سلام گفتن: معنی ندارد. تشریفاتی است. مانند یک سلام‌گویی به افراد بزرگتر است، به هرکس که مورد احترام دیگران است، به هرکسی که انسانی مذهبی یا مقدس به نظر آید. مردم شرق پای پدرانشان، مادرانشان و افراد مسن قوم را لمس می‌کنند، این تنها یک شرطی شدن است.

پس انسان شرقی مشکل دیگری دارد مشکل او این است که نمی‌داند تسلیم چیست. او آنقدر نفس کافی ندارد که تسلیم کند. و نفس انسان غربی بسیار زیاد است و برای همین احساس مقاومت دارد. ولی در مجموع، انسان غربی در موقعیت بهتری قرار دارد، زیرا که اگر او نکته را درک کند و پیوسته نفس را تسلیم کند. تسلیم او بسیار عمیق‌تر از تسلیم انسان شرقی است این تجربه من از داشتن هزاران سالک از شرق و غرب است.

تسلیم انسان غربی بسیار تمام‌تر است. البتّه برای او مشکل است، برای او بیشتر طول می‌کشد، ولی هروقت که اتفاق بیفتد، واقعاً اتفاق می‌افتد.

ولی سرسپردگی انسان شرقی طولی نمی‌کشد، او همیشه خواهان است، آماده است، حتی قبل از اینکه از او درخواست کنی تسلیم است! ولی این تسلیم در او تغییری نمی‌دهد.

او آنقدر پا لمس کرده: در واقع، نفس او اینک به نوعی جدید و ظریف وارد عمل گشته.

من آنقدر فروتنم که آماده تسلیمم. من خیلی تسلیم هستم!
ولی آن «من» اینک به قوّت و ظرافت بیشتری پابرجاست.

رنج و نفس

... نفس آنقدر عجیب است که مایل است همه چیز را بزرگ کند. حتی اگر مصیبت و رنج باشد، غوغایی از آن به راه خواهد انداخت شاید چیز زیادی در آن نباشد. شاید اگر به ریشه بروی، موشی بیش نباشد، ولی تو دربارهٔ فیل صحبت می‌کنی.

و من تو را می‌شناسم! من هرگز تو را کاملاً در رنج ندیده‌ام.

تو کاملاً طبیعی به نظر می‌رسی شاید هم همه انسان‌هایی طبیعی در رنج باشند!

این تنها نفس است که همه چیز را بزرگ می‌کند...

... انسان نمی‌تواند از پس افسانه بربیاید. از پس واقعیت می‌توان بیرون آمد. از عهدهٔ واقعیت می‌توان برآمد. ولی از عهده افسانه‌ها نمی‌توان برآمد، ولی بزرگ‌نمایی و غلو کردن راه ذهن است، راه نفس.

ذهن همه چیز را بزرگ می‌کند. همه چیز را به نظر بزرگ می‌کند و البته تو رنج بزرگی خواهی کشید. سبب رنج بزرگ نیست. ولی تأثیر آن می‌تواند بسیار عظیم باشد - بستگی به خودت دارد.

دوباره ببین، بازنگری کن تمامی موقعیت را دوباره سنجی کن.

این چیست که تو آن را رنج کامل می‌خوانی؟ و آنوقت تو تنها واقعیات معمولی زندگی را خواهی یافت. ولی ما نمی‌خواهیم انسان‌هایی معمولی باشیم. نفس مشتاق است تا غیرمعمولی باشد. حتی اگر پای مصیبت و رنج درمیان باشد، نفس مایل است تا از همه غیرعادی‌تر باشد.

... من، نخست مفهوم خودت را از رنج به واقعیت تنزل بده و آنگاه بیرون آمدن از آن دشوار نخواهد بود.

و دومین نکته اینکه از آن هشیار باش فقط نسبت به آن آگاه و هشیار بمان، و از آن بیرون خواهی بود، زیرا تنها وقتی می‌توانی هشیار باشی که در آن نباشی.

این است معجزه هشیاری.

وقتی چیزی را مشاهده می‌کنی، یک چیز قطعی است. مطلقاً قطعی است: که تو در آن نیستی مشاهده‌کننده هرگز مشاهده شونده نیست. مشاهده شونده برای مقابله با تو آنجا قرار دارد تو مشاهده‌کننده هستی تو فاعل هستی.

پس رنج آنجاست. درد هست با لذت و با هر تجربه دیگری که داری - ولی تو آن نیستی، زیرا که می‌توانی مشاهده‌اش کنی. تو بیرون از آن هستی.

خطر نفس

... تمام نفس‌ها خطرناک‌اند، زیرا که نفس یک ماهیت کاذب است. در واقع، نفس وجود ندارد.

نفس هست، زیرا تو هشیار نیستی که کیستی.

تمام نفس‌ها خطرناک‌اند، زیرا که شما در چیزی زندگی می‌کنید که وجود ندارد.

شما بخاطر چیزی زندگی می‌کنید که وجود ندارد. شما چیزی را که هست، فدای چیزی می‌کنید که نیست: این خطر است زندگی واقعی، قربانی نفس بی‌وجود می‌شود. شما در پی پول هستید، دنبال قدرت، در پی اعتبار و مقام...

ولی در واقع، هیچکس علاقه‌ای به پول و قدرت و مقام ندارد. این‌ها فقط راه‌های وجودی نفس هستند.

اگر پول بیشتری داشته باشی، نفس بیشتری هم خواهی داشت؛ اگر قدرت بیشتری داشته باشی، نفس بزرگ‌تری خواهی داشت. میل اساسی، بسط دادن و بزرگ‌کردن نفس است. ولی نفس هرچه قوی‌تر شود، تاریکی فشرده‌تر می‌گردد و امکان هشیار شدن شما کمتر می‌شود.

و بدون هشیار شدن، تمامی فرصت یک زندگی را از دست می‌دهید. فرصتی طلایی، فرصتی که در آن می‌توان خدا را دریافت، فرصتی که در آن، حقیقت را بتوان زندگی کرد.

یک زندگی، که می‌تواند جشن و سرور پیوسته و خوشی جاودانه باشد، فدای چیزی مطلقاً بی‌معنی می‌گردد.

بنابراین به یاد بسپار تمام نفس‌ها خطرناک‌اند.

ولی نفس معنوی Spiritual خطرناک‌ترین نوع نفس است. به این دلیل ساده که سایر نفس‌ها زمخت GROSS هستند: تو می‌توانی ببینی که سیاستمدار در پی قدرت است. حتی گاهی خودشان هم این را می‌بینند چطور می‌توانی از دیدن آن پرهیز کنی؟ تو باید به آن برخورد کنی. مانند یک صخره است.

ولی نفس «معنوی» بسیار ظریف و لطیف است. مانند رایحه FRAGRANCE است. با آن برخوردی نداری. مانند صخره تو را نمی‌زند. نمی‌توانی به سادگی که صخره‌ای را برمی‌داری، آن را برداری. یک بوی ظریف است.

هرچه بیشتر «معنوی» شوی، نفس هم ظریف و ظریف‌تر می‌گردد. نفس تو زاهد Pious می‌گردد و وقتی که زهد سم Poison باشد، البته خطرناک‌تر است. زیرا که می‌پنداری که شربت NECTAR است.

اینک، برچسب، شربت است. ولی بدون شیشه همان سمّ است...

نفس امّاره یا EGO

... جهان هستی بعنوان آگاهی، یگانه است.

مشکل انسان به سبب خودآگاهی انسانی human self-consciousness برمی‌خیزد.

این آگاهی به هرکس احساس جدایی می‌دهد و همین که تو احساس کنی از بقیه‌ی هستی جدایی، تمام مشکلات را خلق می‌کند. این احساس جدایی در اساس کاذب است و هرآنچه که برپایه‌ی کذب باشد، تولید پریشانی و مشکل کرده و سردرگمی ایجاد می‌کند و هرکاری که انجام دهی، اگر براساس این جدایی کاذب باشد، اشتباه خواهد بود.

پس مشکل پریشانی و تشویش انسان باید از همان ابتدا مورد بررسی قرار بگیرد.

مشکل چگونه برخاسته؟

خودآگاهی به تو احساسی می‌دهد که تو مرکز وجود خویشتن هستی و این آگاهی تو را هشیار می‌کند و دیگران «دیگران» هستند و تو با آنان تفاوت داری. این تفاوت فقط به سبب آگاهی تو از خود وجود دارد. وقتی که در خواب

هستی، تفاوتی وجود ندارد ـ تو باردیگر با کائنات شناور شده‌ای.

برای همین است که خواب اینهمه سرورانگیز است. در بامداد احساس تازگی می‌کنی و باردیگر تازه و سرزنده هستی.

در خواب عمیق چه روی می‌دهد؟ تو نفس Ego خودت را از دست می‌دهی، خودت را گم می‌کنی و در یگانگی با کائنات فرو می‌روی. همین فرورفتن در یگانگی است که در بامداد تو را زنده و سرحال می‌سازد و تو احساس خوشی داری. تمامی پریشانی‌ها، تمام اختلال‌ها و تضادها از بین رفته است؛ تمامی ترس‌ها و تمام مرگ نابود شده ـ زیرا مرگ تنها وقتی ممکن است که تو جدا باشی. اگر جدا نباشی، مرگ غیرممکن است. اگر تو جدا نباشی، چه کسی خواهد مرد؟

اگر جدا نباشی، چه کسی رنج خواهد برد؟

بنابراین تمام تانترا، یوگا و سایر روش‌های مراقبه Meditation فقط برای این هستند که تو را هشیار سازند که جدایی کاذب است و جدا نبودن واقعی است.

و اگر تو از این واقعیت هشیار شوی، کاملاً متفاوت خواهی شد. زیرا آن مرکز وجودی کاذب در تو از بین خواهد رفت و در مکان درست خودش در کائنات قرار خواهد گرفت. تو فقط موجی از این اقیانوس پهناور خواهی بود. تو جدا نخواهی بود، پس نخواهی ترسید. احساس ناامنی نخواهی کرد. تو از فرارسیدن مرگ و نیستی احساس رنج و پریشانی نخواهی کرد

تمام این‌ها همراه با نفس از بین می‌روند.

هندوها همواره باور داشته‌اند که سامادی Samadhi یا فراآگاهی، خواب آگاهانه است.

در خواب بطور خودکار چنین اتفاق می‌افتد که تو دیگر وجود نداری. هستی وجود دارد و تو دیگر نیستی؛ ولی تو عمیقاً ناهشیار هستی. پس نمی‌دانی که چه اتفاقی روی می‌دهد. اگر همین پدیده بتواند بطور آگاهانه روی بدهد، تو به اشراق رسیده‌ای.

بودا در خوابی بدون رؤیا به همان منبعی می‌رود که تو هرشب در خواب عمیق در آن فرو می‌روی. ولی بودا آگاهانه، هشیار و بیدار به آن منبع می‌رود. او می‌داند که به کجا می‌رود. او می‌داند چه اتفاقی روی می‌دهد و زمانی که از

آن منبع ژرف باز می‌گردد. او کاملاً متفاوت باز گشته است. کینه از بین رفته و از آن میان، وجودی تازه و انرژی جدیدی برخاسته است.

در این وجود تازه، مرکز، کائنات است و با جابه‌جایی مرکز، تمام نگرانی‌هایت، تمام پریشانی‌هایت و تمام جهنّم‌های تو به سادگی نابود می‌گردد.

این‌ها حلّ نشده‌اند، بلکه به سادگی دیگر وجود ندارند.

بدون نفس، این‌ها نمی‌توانند وجود داشته باشند.

پس چگونه می‌توان آگاهانه در خواب عمیق بود؟ چگونه می‌توان آگاهانه به خواب وارد شد؟ چگونه وقتی که نفس را از دست می‌دهی، هشیار بمانی؟

نفس یک محصول جانبی By-product است. یک محصول جانبی از تمام روند بزرگ‌شدن Upbringing، محصولی جانبی از روند طبیعی زندگی. باید وجود داشته باشد. راه دیگری نیست.

بدون درگیر شدن با نفس، هیچ موجودی نمی‌تواند تکامل یابد. ولی نقطه‌ای فراخواهد رسید که نفس می‌تواند دورانداخته شود و باید دورانداخته شود و وجود انسان باید از آن فراتر برود.

نفس درست مانند پوست تخم مرغ است. به وجودش نیاز است، محافظت می‌کند. درست مانند پوسته‌ی سخت دانه Seed، وجودش لازم است، چون محافظ است.

ولی اگر حفاظت بیش از اندازه باشد، خطرناک هم می‌تواند باشد. اگر پوسته به حفاظت ادامه بدهد و نگذارد که دانه جوانه بزند، آنوقت یک مانع می‌شود. پوسته‌ی محافظ باید در زمین حل شود تا زندگی درونی دانه از آن به تکامل برسد. پوسته باید بمیرد.

دانه باید بمیرد. هر انسان همچون یک دانه زاده می‌شود.

نفس، پوشش بیرونی است؛ از کودک محافظت می‌کند. اگر کودک بدون نفس Ego به دنیا بیاید، بدون اینکه احساس کند، من وجود دارم، قادر به بقا نخواهد بود. او قادر نخواهد بود از خودش حفاظت کند، قادر به مبارزه نخواهد بود و به هیچ وجه قادر به ادامه‌ی حیات نخواهد بود. او به مرکزی قوی نیاز دارد. حتی اگر مرکزی کاذب باشد، مورد نیاز است.

ولی زمانی فرا می‌رسد که همین کمک به یک مانع تبدیل می‌شود. پوسته‌ی

نفس، تو را از بیرون حفظ می‌کند، ولی به تو، به وجود درونی تو اجازه نخواهد داد که منتشر شوی، به ماورا بروی و جوانه بزنی.

پس نفس مورد نیاز است ـ و سپس، فراررفتن از نفس Ego-transcendence مورد نیاز است.

اگر کسی با نفس بمیرد، همچون یک دانه، مرده است. بدون اینکه به مقصد واقعی و ممکن خود رسیده باشد. بدون اینکه هستی را آگاهانه درک کرده باشد مُرده است.

این تکنیک‌های تانترا برای این هستند که چگونه این دانه را نابود کنیم.

منبع: (The Book Of Secrets, Vol.5, ch.13).

خودخواهی راه بی‌خودشدن

ـ چرا نگران بقیه‌ی دنیا هستی؟ بگذار دنیا خودش نگران خودش باشد.

اگر تو جاهل باشی، برای بقیه‌ی دنیا چه اتفاقی خواهد افتاد؟ تو رنج می‌آفرینی.

نه اینکه دانسته چنین کنی ـ تو خودت رنج هستی، پس هرکاری انجام دهی، تخم‌های رنج را در همه‌جا می‌کاری. امیدهای تو بی‌معنی هستند؛

این وجود Being تو است که اهمیت دارد. شاید فکر کنی که به دیگران کمک می‌کنی ـ تو مانع آنان می‌شوی. شاید فکر کنی که دیگران را دوست داری ـ شاید فقط آنان را بکشی و به قتل برسانی. شاید فکر کنی که به دیگران درس می‌دهی، ولی شاید به آنان کمک می‌کنی تا ابد جاهل بمانند.

زیرا آنچه تو آرزو می‌کنی، آنچه می‌پنداری و آنچه امید داری مهم نیست، آنچه تو هستی اهمیت دارد.

من همه روزه افرادی را می‌بینم که عاشق همدیگر هستند ـ ولی همدیگر را می‌کُشند. آنان فکر می‌کنند که عاشق هستند و می‌پندارند که برای دیگران زندگی می‌کنند و بدون دیگری، زندگی‌شان رنج‌آور خواهد بود. ولی زندگی باهم نیز برایشان رنج‌آور است. و آنان هر تلاشی را انجام می‌دهند، ولی هرکاری بکنند به خطا می‌رود.

باید همچنین باشد، زیرا خودشان خطا هستند.

انجام دادن Doing اهمیت چندانی ندارد، آن وجود Being که کار و عمل از او سر می‌زند و بیرون می‌آید مهم است.

اگر تو جاهل باشی، تو به دنیا کمک می‌کنی که جهنّم باشد. پیشاپیش جهنم هست ـ توسط تو آفریده شده، هرجا راکه لمس کرده‌ای، جهنّم آفریده‌ای.

اگر روشن‌ضمیر شوی، هرکاری انجام دهی ـ یا اگر هیچ کاری نکنی ـ فقط بودنت، حضورت به دیگران کمک خواهد کرد تا شکوفا شوند، شاد باشند، مسرور باشند. ولی این نباید مورد توجه تو باشد. نخستین چیز این است که تو روشن‌ضمیر باشی.

پرسیده‌ای، «من مایلم به اشراق برسم». ولی این اشتیاق به نظر بسیار ناتوان می‌رسد، زیرا بلافاصله می‌گویی ولی....»

هروقت «ولی» به میان آمد، خوب بدان که اشتیاق ناتوان است.

«ولی برای دنیا چه اتفاقی خواهد افتاد؟»

تو کی هستی؟ در مورد خودت چه فکر می‌کنی؟ آیا دنیا به تو وابسته است؟ آیا دنیا را تو اداره می‌کنی؟ آیا دنیا را تو می‌چرخانی؟ آیا تو مسئول هستی؟

چرا اینهمه به خودت اهمیت می‌دهی؟

چرا اینهمه احساس اهمیت می‌کنی؟

این احساس، بخشی از نفس Ego است و این نگرانی در مورد دیگران هرگز به تو اجازه نخواهد داد که به اوجی والاتر از ادارک برسی، زیرا آن اوج وقتی دست یافتنی می‌شود که تو تمام نگرانی‌ها را دور بیندازی.

و تو در انباشتن نگرانی‌ها چنان کارآمد هستی که واقعاً شگفت‌انگیزی.

نه تنها نگرانی‌های خودت را انباشته می‌کنی، بلکه نگرانی‌های دیگران را نیز انباشته می‌کنی ـ گویی مال خودت کافی نیست. تو به فکرکردن در مورد دیگران ادامه می‌دهی و چه می‌توانی بکنی؟ فقط می‌توانی نگرانی بیشتر و بیشتر انباشته کنی و دیوانه شوی.

چندی پیش مجله‌ی لرد واول Lord Wavell را مطالعه می‌کردم به نظر مردی بسیار خالص و صادق می‌رسد، زیرا برخی نکات راکه می‌گوید واقعاً عالی است. یکی از نکته‌ها این است، «تا وقتی که این سه پیرمرد: گاندی، جناح و چرچیل نمیرند، هندوستان در خطر خواهد بود. و این هرسه مرد به هر طریق

ممکن کمک می‌کردند! نماینده‌ی خود چرچیل می‌نویسد که این سه پیرمرد باید به زودی بمیرند ـ و او امیدوارانه سنّ آنان را نیز ذکر می‌کند: گاندی ۷۵ سال، جناح ۶۵ سال و چرچیل ۶۸ سال دارند ـ زیرا مشکل، این سه نفر هستند. ولی آیا می‌توانی تصور کنی که گاندی خودش را مشکل هندوستان فرض کند؟ ـ یا جناح یا چرچیل؟

آنان بهترین تلاش‌هایشان را برای حل مشکل این سرزمین به خرج دادند؟ و واول می‌گوید که این سه مشکل هستند، زیرا هرسه لجباز و یک دنده هستند و هر یک از آن‌ها دارای حقیقت مطلق است و دو دیگر مطلقاً در اشتباه هستند! این سه مطلق نمی‌توانند در جایی باهم ملاقات کنند ـ دو دیگر فقط در اشتباه هستند. هر کسی می‌پندارد که او مرکز است و او باید نگران تمام دنیا باشد و دنیا را تغییر بدهد و یک مدینه‌ی فاضله برپا سازد. تنها کاری که می‌توانی بکنی فقط این است که خودت را تغییر بدهی. تو نمی‌توانی دنیا را تغییر بدهی. با تلاش برای تغییر دنیا، فقط می‌توانی شیطنت بیشتری بیافرینی، آشوب بیشتری می‌توانی برپا کنی، می‌توانی آسیب برسانی و می‌توانی سبب حیرت شوی. دنیا پیشاپیش در حیرت هست، می‌توانی آن را بیشتر حیران کنی و دچار سردرگمی بیشترش کنی.

لطفاً دنیا را به حال خودش بگذار. فقط یک کار می‌توانی بکنی و آن این است، می‌توانی به سکوت درون برسی، سرور درونی، نور درون. اگر به این دست پیداکنی، به دنیا بسیار کمک کرده‌ای. تنها با تبدیل یک نقطه‌ی کور به شعله‌ای از نور، فقط با آوردن یک شخص از تاریکی به روشنایی، بخشی از دنیا را تغییر داده‌ای. و این بخش تغییر یافته اثرات زنجیره‌ای خودش را خواهد داشت. بودا نمرده است. مسیح(ع) نمرده است. آنان نمی‌توانند بمیرند زیرا واکنشی زنجیره‌ای به وجود آورده‌اند ـ از یک شعله، از یک نور، شعله‌های دیگری برمی‌افروزند.

جانشینی آفریده می‌شود و آنان به زندگی ادامه می‌دهند.

ولی اگر نور تو موجود نباشد، اگر چراغت بی‌شعله باشد، نمی‌توانی به کسی کمک کنی.

نخستین چیز اساسی این است که تو باید به شعله‌ی خویش دست پیداکنی. آنگاه می‌توانی دیگران را سهیم کنی. آنگاه می‌توانی شعله‌ی دیگران را نیز

بیفروزی، آنوقت یک سلسله خواهد شد. آنوقت می‌توانی در بدنت از بین بروی، ولی شعله‌ات، از دستی به دست دیگر می‌رود. تا ابدیت می‌گردد و می‌گردد.

بوداها هرگز نمی‌میرند، اشخاص روشن‌ضمیر هرگز نمی‌میرند، زیرا نور آنان یک واکنش زنجیره‌ای می‌شود. و انسان‌های ناروشن‌ضمیر هرگز زندگی نمی‌کنند، زیرا نمی‌توانند زنجیره‌ای بیافرینند، آنان نوری ندارند تا سهیم شوند، شعله‌ای ندارند تا چراغ دیگری را بیفروزند.

لطفاً فقط به خودت توجه کن. من می‌گویم خودخواه Selfish باش، زیرا این تنها راهی است که بی‌خود Selfless شوی، این تنها راهی است که بتوانی برای دنیا کمک و برکت شوی.

نگران دنیا نباش، دنیا مورد توجه تو نباشد. هرچه نگرانی‌هایت بیشتر باشند، بیشتر فکر می‌کنی که مسئولیت‌های تو خطیر هستند و هرچه مسئولیت‌های تو خطیرتر باشند، احساس بزرگی بیشتری می‌کنی. چنین نیست، تو فقط دیوانه‌ای. از دیوانگی کمک کردن به دیگران بیرون بیا. فقط به خودت کمک کن، این تنها کاری است که می‌تواند انجام شود. و آنگاه خیلی چیزها روی می‌دهد... ولی همچون عواقب Consequences روی می‌دهند. زمانی که منبعی از نور شدی، چیزها شروع به روی دادن می‌کنند. بسیاری از آن سهیم می‌شوند، بسیاری از آن به اشراق می‌رسند، بسیاری از آن زندگی می‌گیرند، زندگی بیشتر، زندگی فراوان‌تر از آن به دست می‌آورند. ولی تو به این‌ها فکر نکن. تو آگاهانه نمی‌توانی هیچ کاری در موردش انجام دهی. تنها یک کار می‌توان کرد و آن این است: تو هشیار شو، آنوقت همه چیز به دنبال خواهد آمد.

مسیح(ع) در جایی می‌گوید، نخست وارد ملکوت الهی شو. نخست ملکوت خداوند را طلب کن، آنوقت همه چیز برتو افزوده خواهد شد.

من نیز همان را تکرار می‌کنم.

نفس و انزوا

... نفس Ego همیشه و به هزاران راه در جستجوی انزوا است. وقتی خیلی ثروتمند شوی، منزوی می‌گردی؛ وقتی از نظر سیاسی بسیار قوی شوی، منزوی

می‌گردی.

آدلف هیتلر بسیار بیش از یک یوگی هیمالیایی تنها و منزوی است. او دوستی ندارد. هیچ کس هم‌طراز او نیست. او هیچگونه رابطه‌ای ندارد. انسان ثروتمند هم به ورته تنهایی می‌رسد: جایی که تنها است. برای همین است که نفس به دنبال ثروت و قدرت است.

نفس همیشه در پی انزوا است. زیرا وقتی تو تنها هستی، فقط نفس باقی می‌ماند، نفس، تمام دنیا می‌شود. در آنجا هیچ‌کس نیست که با تو بجنگد؛ هیچ کس نیست تا تو را تحقیر کند، کسی نیست تا بتوانی خودت را با او مقایسه کنی. در آنجا تو در نظر خودت «عالی‌ترین» هستی: می‌توانی نفس خودت را مطلقاً باور کنی هیچگونه اختلالی درکار نیست.

من با انزوا مخالفم. در واقع، تو باید نفس را حس کنی نه اینکه آن را منزوی کنی. تو نباید جزیره‌ای مستقل و جدا از سرزمین اصلی بشوی. تو باید قسمت و گوشه‌ای از آن باشی.

چگونه می‌توانی در انزوا با حقیقت یگانه شوی؟

واقعیت به مشارکت نیاز دارد نه به انزوا و بزرگ‌ترین یوگا، یوگای عشق Bhakti Yoga است؛ زیرا تو باید خودت را و نفس‌ات را در عشق حل کنی.

تو باید در عشق بمیری، تو باید در عشق ذوب شوی و برای همین است که بزرگ‌ترین یگانگی و وحدت در عشق روی می‌دهد، نه در انزوا.

من عشق را می‌آموزم، نه انزوا را. انزوا راه دنیا است و راه مذهب نیست. ولی چنین روی داده که انسان‌ها در جستجوی ثروت، قدرت و تصاحب کردن هستند و چون در این راه ناکام می‌مانند، از دنیا رویگردان شده و به سوی کوه‌های هیمالیا روی می‌آورند.

و این چنین، انسان‌ها نفس Ego را وا نمی‌نهند، بلکه دنیا را وامی‌نهند.

من به شما می‌آموزم که نفس را و نه دنیا را وانهید.

نفس بسیار ظریف عمل می‌کند: تو نمی‌توانی به قدرت سیاسی دست پیدا کنی، پس به دنبال قدرت مذهبی می‌روی؛ نام آن را کُندالینی kundalini می‌گذاری. ولی این نیز نوعی قدرت است: چیزی است که تو را جدا می‌کند، تو را منحصر به فرد، مستقل و مانند جزیره می‌کند. اگر مذهب تو نیز نوعی

جستجوی قدرت است، آنگاه به انزوا نیاز پیدا می‌کنی.

ولی مذهب جستجوی قدرت نیست، بلکه جستجویی برای سکوت است، جستجوی آرامش و فقر درونی Innerpoverty؛ چیزی که مسیح(ع) آن را فقر روحانی Poor in spirit نامید.

مذهب جستجویی است برای بودن؛ طوری که تفاوتی بین بودن ونبودن درکار نباشد. تنها موجودیت تو، نبودن تو است.

و رسیدن به این مرحله با انزوا و استقلال نفسانی ممکن نیست، بلکه تنها با ادارک همبستگی Interdependence امکان‌پذیر است.

تفاوت معنی این سه واژه باید روشن گردد؛ وابستگی، استقلال و همبستگی. شما اینک در مرحله وابستگی Dependence قرار دارید و به دنبال استقلال Independence هستید.

ولی من همبستگی را می‌آموزم. تو اینک در همه جا احساس وابستگی می‌کنی و همه‌جا برایت محدودیتی هست. اگر عاشق کسی شوی، به او وابسته می‌شوی، زندگی همیشه با خود وابستگی می‌آورد. سپس این عقیده در تو شکل می‌گیرد که نمی‌توانی در دنیا مستقل باشی، پس از دنیا گریزان باش! البتّه تو می‌توانی فرار کنی، ولی هرگز به استقلال دست پیدا نمی‌کنی. تنها می‌توانی خودت را فریب بدهی.

حتی در کوه‌های هیمالیا نیز نمی‌توانی مستقل زندگی کنی. تو هنوز به خورشید وابسته هستی، اگر خورشید طلوع نکند، فوری خواهی مُرد. تو به هوا و اکسیژن وابسته هستی، به آب وابسته هستی و بدون آن‌ها خواهی مُرد. تو به هزار و یک چیز دیگر وابستگی داری. وابستگی را باید فهمید، نه اینکه از آن پرهیز کرد. اگر وابستگی را درک کنی، فوراً خواهی فهمید که در پشت آن، همبستگی پنهان شده است.

وابستگی یک تفسیر بیش نیست. آنان که این را درک کرده‌اند، فهمیده‌اند که این تو نیستی که به خورشید وابسته‌ای، بلکه خورشید نیز به تو وابسته است. بدون تو خورشید نمی‌تواند باشد و بدون خورشید، تو نیز نمی‌توانی باشی. حتی اگر تیغه‌ای از علف از هستی کم شود، بدون آن، هستی هرگز کامل نیست و جای آن در جهان هستی خالی خواهد بود. پس فکر نکن که ستاره‌ها بزرگ هستند و

تیغهٔ علف ناچیز و کوچک. در هستی هیچ چیز بزرگ و هیچ چیز حقیر و کوچک نیست. زیرا هستی، یک واحد Unit است.

معنی زیست محیط Ecology همین است: یعنی همبستگی موجودات و این فقط مربوط به کرهٔ زمین نمی‌شود، بلکه شامل کُل هستی نیز هست. محیط زیست پدیده‌ای روحانی و الهی است. تفسیرهای شما اشتباه است شما همبستگی را به معنی وابستگی می‌گیرید. این خطا است. و براساس همین خطای پایه، میلی خطا در تو شکل می‌گیرد: «چگونه مستقل باشم؟» ـ خطایی از خطای دیگر پدید می‌آید ـ تو نمی‌توانی مستقل زندگی کنی، و اگر افرادی به تو درس مستقل زیستن را بدهند ـ کسانی هستند که این را می‌آموزند! تنها حماقتی آشکار را می‌آموزند. تو قسمتی از جهانی و باکُلِّ آن یکی هستی.

تو در این اقیانوس، یک موجی و موج نمی‌تواند از اقیانوس مستقل باشد چگونه می‌توانی موج را از اقیانوس جدا کنی؟

و من به شما می‌گویم که اقیانوس را نیز نمی‌توانید از موج جدا سازید. بدون موج اقیانوس نیز ناپدید خواهد شد. امواج بدون اقیانوس نمی‌توانند باشند و اقیانوس نیز بدون امواج نمی‌تواند وجود داشته باشد. زیرا امواج بدون اقیانوس نمی‌توانند باشند و اقیانوس نیز بدون امواج نمی‌تواند وجود داشته باشد. زیرا امواج همان حرکت اقیانوس هستند.

این جدایی‌ها از زبان سرچشمه می‌گیرد. ین تو هستی که یکی را موج و دیگری را اقیانوس می‌خوانی، ولی در واقع اقیانوس و امواج وجود ندارند، یک چیز بیشتر نیست: تموّج اقیانوس. امواج چیزهایی متفاوت با اقیانوس نیستند، بلکه روند، حرکت و تنفّس اقیانوس هستند. همچنان که تو و تنفسِّ تو، دو چیز متفاوت نیستند: تو تنفس هستی و تنفس، تو.

زندگی یکی بیش نیست. نام دیگر این یگانگی و همبستگی، «خدا» است.

عشق نام دیگر آن است ـ نامی بهتر...

ولی نام عشق هنوز خالص و باکره است.

پس نخستین نکته‌ای که باید درک شود این است که من انزوا را توصیه نمی‌کنم، زیراکه پرورش نفس کار من نیست. آموزگاران یوگای شما کم یا بیش پیروان نفس هستند.

روزی مردی که می‌پنداشت سالک بزرگی است نزد من آمد ـ نفس همیشه برای ارضاء خود راه‌های تازه‌ای را جستجو می‌کند ـ در واقع، او سالک بزرگی هم بود و بسیار هم متّین بود. او به من گفت که در طول تمام زندگیش همیشه به دنبال مرشد کامل می‌گشته و با چیزی کمتر از آن راضی نمی‌شده از او پرسیدم آیا مرشد کامل را یافتی؟

او گفت آری من بسیاری از مرشدان را ملاقات کردم، ولی مجبور شدم آنان را ترک کنم! برخی از آنان خود فریبانی بزرگ بودند و برخی نیز دیگر فریب بودند. برخی احمق بودند و برخی دیوانه! برخی طمعکار بودند و استثمارگر و برخی نیز طوطی‌وار گفته‌های وداها و اپانیشادها را تکرار می‌کردند. خلاصه من انواع موشدان را ملاقات کردم.

در اینجا چشمانش برقی زد و گفت: و بالاخره به مرشدی برخوردم که کامل بود و فوراً به او گفتم که <تو بزرگترین مرشد دنیا هستی>.

از این سالک پرسیدم تو چه وقت این را به او گفتی؟ و او پاسخ داد بلافاصله پس از اینکه او به من گفت <تو بزرگترین شاگرد دنیا هستی!>.

آری نفس برای ارضاء خود از راه‌های مختلف وارد می‌شود. بسیاری از هواها و خواهش‌های نفسانی به نام یوگا جریان دارد. وارد این بازی نشو. من انزواطلبی را نمی‌آموزم، زیراکه مایلم شما از نفس جدا شوید، نه از دنیا.

دنیا مشکل نیست. دنیا به راستی زیبا و شگفت‌انگیز است. لذّت بردن از دنیا اشکالی ندارد. مشکل در نفس تو است و نه در دنیا. اشتباه را در خودت رفع کن و دنیا را وامگذار.

من زندگی را تایید می‌کنم، آنهم بدون قید و شرط و من به شما می‌گویم که آنان که به شما می‌آموزند که دنیا را واهید، شما را مسموم می‌کنند و از همان آغاز چیزی کاملاً غلط را به شما می‌آموزند. آنان می‌گویند که مشکل دنیا، توهّم Maya است.

ولی من نفس تو را توهّم می‌خوانم و نه دنیا را نفس Ego یگانه توهم در دنیا است تنها سراب ممکن همان نفس تو است، نه این درختان، نه این پرندگان و نه این آسمان و ستارگانش این‌ها زیبا، الهی و مقدس هستند.
من به شما می‌آموزم تا زندگی را جشن بگیرید.

سراب و توهّم همان نفس تو است. پس اگر می‌خواهی چیزی را ترک کنی و از آن کناره بگیری، باید از نفس خودت کناره بگیری. نفس خودت را ترک کن و تنها راه برای ترک خویشتن جشن گرفتن است. زیرا هرگاه که تو خوشحال هستی، وجود نداری و هرگاه که اندوهگین هستی وجود داری درو جد و شعف تو ناپدید می‌شوی، ولی در غم و اندوه تو باردیگر ظاهر می‌شود. وقتی که می‌خندی وجود نداری در یک خندهٔ واقعی تو دیگر وجود نداری خنده از جایی می‌آید که تو از آن خبر نداری خنده از ورای تو می‌آید این تو نیستی که می‌خندی وقتی خنده هست تو دیگر نیستی.

برقص: وقتی رقص واقعاً تو را فرابگیرد، وقتی که تماماً برقصی، رقصنده دیگر وجود ندارد رقص آنقدر واقعی است که نفس غیرواقعی، باید در مقابل آن ناپدید شود. غیرواقعی نمی‌تواند با واقعی روبه رو شود. کذب نمی‌تواند در برابر حق بایستد.

دروغ، تاب رویارویی با حقیقت را ندارد. تاریکی قدرت مقابله با نور را ندارد.

وقتیکه واقعیت طلوع می‌کند ـ و این وقتی است که تو بخشی از یک کُل باشی: چه در خنده چه در رقص و چه در عشق ـ تو دیگر جدا نیستی زمانی که خودت را جدا کنی، توهّم را پذیرفته‌ای اگر با کُل هستی یگانه شوی آنگاه تو خودت حقیقت کائنات هستی.

زمانی که با خودت تنها باشی کسی نیست تا خشمت را برانگیزد و نوعی مذهبی بودن کاذب پدیدار می‌گردد. در انزواکسی نیست تا تو را خشمگین کند کسی نیست تا فرصت اندهگین شدن به تو بدهد و کسی نیست تا چهره کاذب خودت را به خودت نشان دهد. تو تنها هستی و خشم ظاهر نمی‌شود. نه اینکه خشم در تو نابود شده باشد، بلکه تو فقط فرصت خشمگین شدن را نداری. تو سرشار از خشم هستی ، ولی کسی نیست تا بتو توهین کند و تو را بیازارد. تو فرصت اظهار خشم را نداری. حتی اگر پنجاه سال هم در کوه‌های هیمالیا به سر ببری، هرگاه به دنیا بازگردی، فوراً درخواهی یافت که خشم در وجودت هست. به تازگی همیشه: حتی قوی‌تر از گذشته! زیرا اکنون زهر خشم پنجاه ساله روبهم انباشته شده است! در اینجاست که فرد از آمدن به میان مردم وحشت

دارد.

اگر به کوه‌های هیمالیا بروی، بسیاری را می‌بینی که در آنجا سرگردان و معطّل هستند! این ترسوها جرات نمی‌کنند به میان مردم بازگردند. این چه نوع سلوکی است که سرشار از ترس است؟ این چه نوع زندگی خالص است که وحشت در آن هست؟ این چه نوع اهمیتی است که از سراب و توهّم گریزان و هراسان است؟! آیا ممکن است که تاریکی بر نور چیره شود؟!

ولی این سالکان ترسو در همانجا می‌مانند و هرچه بیشتر در آنجا بمانند از آمدن به دنیا و نزد دیگران عاجزتر خواهند بود. زیرا در کوهستان‌های هیمالیا آنان می‌توانند تخیّلات زیبای خود را داشته باشند در آنجا کسی نیست تا رویاها و توهّمات آنان را نابود کند. ولی در این دنیا نگه داشتن این توهّمات کاری بس مشکل است. همیشه کسی هست تا تو را خشمگین کرده و یا بیازارد. تمام تلاش من برای تحوّل و دگرگونی اساسی شما است.

پس لطفاً سعی نکن تا صحنه را عوض کنی. لطفاً فقط خودت را تغییر بده. تغییر دادن صحنه به کسی کمک نخواهد کرد. هرگز چنین نبوده است.

آگاه باش که حتی اگر روزی بیست و چهار ساعت مراقبه کنی تا بتوانی مراقبه را به راهی برای زندگی کردن تبدیل کنی، آن مراقبه نیز کمکی نخواهد کرد! با ذهنیت کنونی چه یک ساعت مراقبه کنی و چه شش ساعت و چه بیست و چهار ساعت، عاقبت دیوانه خواهی شد! و به یگانگی نخواهی رسید. یگانگی و فراآگاهی Samadhi زمانی روی می‌دهد که تو کاملاً فراموش کنی که در مراقبه هستی در آنوقت تو مراقبه کننده نیستی، بلکه شیوه زندگی تو مراقبه‌گون Meditative است: شیوه حرکت تو، شیوه راه رفتنت، شیوه غذا خوردنت... این‌ها مراقبه‌گون می‌گردند. آنگاه مراقبه، کیفیت زندگی تو خواهد شد مسئله کمیّت و مقدار مراقبه نیست هرگز فکر نکن که اگر بیشتر مراقبه کنی، مراقبه بیشتری برایت اتفاق خواهد افتاد این احمقانه است مسئله کیفیت زندگی مراقبه‌گون است و نه کمیّت آن.

مراقبه پول نیست که در پی انباشت آن باشی مراقبه نوعی بودن است نمی‌توانی آن را انباشت کنی مراقبه ثروت نیست که با آن چنین کنی مراقبه شیوه بودن تو است.

پس هر آنچه که به نام مراقبه انجام می‌دهی در واقع مراقبه نیست این‌ها فقط تو را برای مراقبه آماده می‌کنند. ما آن‌ها را روش‌های مختلف مراقبه می‌نامیم زیرا شما را برای مراقبه درست و اصیل آماده می‌سازند.

این روش‌ها فقط زمینه را آماده می‌کنند تا تو بتوانی در مراقبه زندگی کنی، زیرا مراقبه واقعی را نمی‌توان انجام داد همانطور که عشق واقعی انجام دادنی نیست خودش اتفاق می‌افتد تو فقط باید مجموعه ذهن بدن را آماده و پاک کنی باید خودت را پالایش کنی تا بتوانی وسیله‌ای شوی تا آن رویداد مراقبه برایت اتفاق بیفتد.

و آنگاه هرآنچه که انجام دهی با مراقبه انجام می‌دهی.

نفس و خلّاقیت

... خلّاقیت بالاترین قلّه آگاهی تو است، برای همین دردناک است، طاقت‌فرساست. تو، سربالایی می‌روی.

غیر خلّاق بودن بسیار راحت است، یک مسافرتِ سرازیری است. نیازی نیست هیچ کاری بکنی. کاری از تو درخواست نمی‌شود؛ تنها نیروی جاذبه کافی است. وقتی از سراشیب جاده کوهستانی گذر می‌کنی، می‌توانی موتور را خاموش کنی، نیازی به سوخت نداری، اتومبیل خودش پایین می‌رود. ولی اگر در سربالایی جادّه باشی، آنوقت تلاش لازم است، تلاشی عظیم می‌خواهد.

خلّاقیت به بزرگترین تلاش نیاز دارد، زیرا که برای حرکت به طرف بالا، چیزهای زیادی را باید دورانداخت؛ وزن‌های غیرلازم باید انداخته شوند و شما بارهای بسیاری حمل می‌کنید؛ تمامشان غیرلازم‌اند، بی‌فایده‌اند.

ولی مردم به انباشتن و جمع آوری ادامه می‌دهند. مردم مجموعه‌داران بزرگی هستند. آنان انواع آشغال‌ها را جمع می‌کنند به این امید که شاید روزی مصرف شوند. آنان طمع‌کاراند و احساس تهی بودن می‌کنند، پس خودشان را با انواع چیزها انباشته می‌کنند.

شما پر از نفسانیات هستید و نفس Ego وزنه عظیمی است.

تو با نفس، نمی‌توانی به بالا حرکت کنی؛ باید نفس را کنار بگذاری ـ این بزرگترین درد است.

خلّاقیت یعنی همین ایده را که «من از هستی جدا هستم» دور بیندازی.

خلّاقیت تنها وقتی روی می‌دهد که تو با هستی یگانه باشی.

خلّاقیت تنها زمانی روی می‌دهد که تو با خالق چنان هم‌نوا شوی که از جانب تو اخلالی نشود و بزرگ‌ترین اخلال از نفس برمی‌خیزد.

نفس یعنی که «من جدا هستم» و اگر تو بینداری که جدا هستی، در دروغ زندگی می‌کنی؛ و خلّاقیت از درون تجربه حقیقت جاری می‌گردد.

تو باید این حقیقت را بدانی که تو جدا نیستی.

روند تسلیم

یکی از معجزات این است که تسلیم مرشد شوی، زیرا تو نمی‌دانی چه روی خواهد داد و نمی‌دانی که این مرد با تو چه خواهد کرد و تو هرگز نمی‌توانی یقین داشته باشی که آیا او واقعی است یا نه. تو نمی‌دانی که به کی تسلیم شده‌ای و او تو راکجا خواهد برد. تو سعی می‌کنی که یقین بیابی، ولی همین تلاش به این معنی است که تو آماده نیستی تسلیم باشی.

قبل از تسلیم، اگر مطلقاً یقین داشته باشی که این مرد تو را به جایی رهنمون خواهد شد ـ به بهشت ـ و سپس تسلیم شوی، این ابداً تسلیم نیست. تو تسلیم نشده‌ای. تسلیم همیشه برای ناشناخته است. وقتی همه چیز شناخته شده باشد، تسلیم وجود ندارد.

وقتی که پیشاپیش محاسبه کرده‌ای که چه روی خواهد داد و اینکه دو به اضافه‌ی دو می‌شود چهار، این تسلیم نیست.

نمی‌توانی بگویی «من تسلیم هستم»، زیرا آن چهار از پیش وجود داشته است.

تسلیم در عدم قطعیت و در ناامنی معنا دارد.

لطیفه:

پیرمردی به خداوند دعا می‌کرد و می‌گفت، «همسایه‌ام، الف، بسیار فقیر است و من پارسال برایش دعاکردم تو کاری برایش نکردی. همسایه‌ی دیگرم، ب، افلیج است. پارسال برایش دعاکردم، ولی تو برایش هیچ کاری نکردی... و او همینطور ادامه می‌داد. او در مورد تمام همسایگانش صحبت کرد و در پایان گفت، «حالا من دوباره امسال دعا می‌کنم. اگر مرا ببخشی، من هم می‌توانم تو را ببخشم.

ولی او در تنهایی سخن می‌گفت. هرگفتاری با الوهیت تک صدایی Monologue است، طرف دیگر آنجا وجود ندارد. پس بستگی به خودت دارد اینکه چه کنی. به خودت بستگی دارد و تو ارباب باقی می‌مانی. برای همین است

که تانترا روی تسلیم شدن به یک مرشد زنده تاکید بسیار دارد. زیرا آنوقت نفس Ego تو شکسته می‌شود و آن شکسته شدن اساسی است. آن شکسته شدن نفس یک پایه است و تنها در اینصورت است که چیزی می‌تواند از آن حاصل شود.

ولی از من نپرس که برای تسلیم شدن چه کار می‌توانی انجام دهی. نمی‌توانی هیچ کاری انجام دهم. یا فقط یک کار می‌توانی انجام دهی: هشیار باش که با عمل کردن چه می‌توانی بکنی، با عمل کردن تاکنون چه به دست آورده‌ای ـ فقط هشیار باش؛ خیلی چیزها به دست آورده‌ای: مصیبت‌های بسیار به دست آورده‌ای، نگرانی‌ها و کابوس‌های بسیار کسب کرده‌ای. این‌ها چیزهایی است که تو با تلاش‌های خودت به دست آورده‌ای؛ این‌ها چیزهایی است که نفس می‌تواند کسب کند. از رنج‌هایی که با عمل و مثبت‌گرایی و تسلیم‌نشدن آفریده‌ای هشیار باش. هرکاری که با زندگیت کرده‌ای، از آن‌ها هشیار باش. همین هشیاری به تو کمک خواهد کرد که روزی همه‌ی این‌ها را دور بریزی و تسلیم شوی و به یاد بیاور، که تو از طریق تسلیم شدن به یک مرشد معین متحوّل نخواهی شد، بلکه از طریق خود تسلیم دگرگون خواهی شد.

پس مرشد، ولی به چه کسی؟ مسئله این نیست. این‌گونه نکته را از دست می‌دهی. مسئله «به کی تسلیم شدن» نیست. شاید مرشد وجود نداشته باشد، شاید اصیل نباشد و یا شاید به اشراق نرسیده باشد. شاید او آدمی دغلکار باشد. مسئله این نیست ربطی ندارد. تو تسلیم شده‌ای ـ همین کمک می‌کند. زیرا اینک تو آسیب‌پذیر و بازهستی. تو زنانه شده‌ای.

نفس مردانه گم شده و تو رحمی زنانه گشته‌ای.

کسی که تسلیم او شده‌ای، شاید قلّابی باشد و شاید اصلاً وجود نداشته باشد. نکته این نیست. تو تسلیم شده‌ای، حالا چیزی می‌تواند برایت روی بدهد و بسیار روی داده است که حتی با مرشدان دروغین، مریدان به اشراق رسیده‌اند. شاید تعجب کنی، ولی مریدانی که مرشدان دروغین داشته‌اند، توانسته‌اند به اشراق برسند.

از زندگی میلارپا Milarepa گزارش شده که نزد مرشدی رفت و تسلیم شد. میلارپا مردی بسیار باایمان و با توکّل بود. پس وقتی مرشدش به او گفت، «تو باید تسلیم من شوی. تنها در آنصورت می‌توانم کمکت کنم» او گفت «خوب

است، من تسلیم هستم.»

ولی بسیار به او حسادت کردند. پیروان قدیمی مرشد نسبت به او حسودی می‌کردند، زیرا میلارپا مردی بسیار متفاوت بود. او نیروی مغناطیسی عظیمی بود. آنان ترسیدند که اگر او آنجا بماند، سرکرده‌ی پیروان خواهد شد، مرشد بعدی خواهد بود. پس آنان به مرشدشان گفتند، این مرد به نظر دروغین می‌آید. پس نخست او را آزمایش کن که آیا تسلیمش واقعی است یا نه.

مرشد گفت، چگونه امتحانش کنم؟

آنان گفتند از او بخواه از این کوه به پایین بپرد. آنان روی قلّه‌ای نشسته بودند.

پس مرشد گفت، میلارپا اگر تو واقعاً تسلیم هستی، از اینجا به پایین بپّر.

سپس میلارپا حتی منتظر نشد که بگوید آری، پرید پایین. مریدان پنداشتند که او مرده است: به پایین رفتند. ساعت‌ها طول کشید که به پایین درّه رسیدند. میلارپا را یافتند که زیر درختی به مراقبه نشسته است و او مسرور و شاد بود.

پس مریدان گردآمدند و آنان پنداشتند که این فقط یک تصادف بوده. مرشد نیز شگفت‌زده شده بود که چگونه چنین شده؟ پس به طور خصوصی از میلارپا پرسید، «چه کردی؟ چگونه رخ داد؟» او گفت، وقتی که تسلیم هستم، مسئله این نیست که من چه کرده‌ام. تو کاری کرده‌ای.

مرشد خوب می‌دانست که خودش هیچ کاری نکرده است. پس باردیگر آزمایش کرد. روزی خانه‌ای در آتش می‌سوخت. او به میلارپا گفت که به داخل خانه برود و تا زمانی که تمام خانه به خاکستر تبدیل نشده، در آنجا بماند. میلارپا وارد خانه شد. ساعت‌ها آنجا ماند و خانه به خاکستر تبدیل شد. وقتی بقیه به آنجا رسیدند، او زیر تلی از خاکستر دفن شده بود ـ ولی زنده و مسرورتر از همیشه. میلارپا پای مرشدش را لمس کرد و گفت، «تو کراماتی داری.»

پس مرشد گفت، «مشکل است که فکر کنیم این‌بار نیز تصادفی بوده.

ولی پیروان گفتند، «این چیزی جز تصادف و همزمانی نیست. باردیگر امتحانش کن. دست‌کم سه آزمون لازم است.»

روزی از میان دهکده‌ای می‌گذشتند و مرشد گفت، «میلارپا، قایق هنوز نیامده است. قایقران به قولش وفا نکرده، پس تو برو، روی آب راه برو و به

ساحل دیگر برو و به قایقران بگو که به این سو بیاید.»

میلارپا راه رفت و آنوقت مرشد فکر کرد که این واقعاً یک معجزه است. میلارپا روی آب راه رفت و به آن سوی ساحل رسید و قایقران را با خود آورد.

مرشد گفت، «میلارپا چگونه انجامش می‌دهی؟»

میلارپا پاسخ داد. من فقط نام تو را ذکر می‌کنم و ادامه می‌دهم. این نام تو است مرشد که به من کمک می‌کند.

پس مُرشد پنداشت، اگر نام من اینهمه کمک می‌کند او نیز سعی کرد روی آب راه برود ولی غرق شد دیگر هیچکس نامی از او نشنید.

این چگونه روی داد؟ نکته در تسلیم است ـ نه مرشد نه آن چیزی که به آن تسلیم می‌شوی. مجسمه، معبد، درخت، سنگ... هرچیزی کفایت می‌کند. اگر تسلیم باشی. نسبت به هستی آسیب ناپذیر می‌شوی. آنوقت تمامی هستی تو را در آغوش خود می‌گیرد.

این داستان شاید فقط یک تمثیل باشد، ولی معنایش این است که وقتی تسلیم می‌شوی، تمام هستی از تو حمایت می‌کند. آتش. کوهستان، رودخانه، درّه... هیچ چیز با تو مخالف نیست، زیرا تو با هیچ چیز مخالف نیستی.

دشمنی از بین رفته است.

اگر از بلندی پرتاب شوی و استخوان‌هایت بشکنند، این استخوان‌های نفس تو است.

تو مقاومت می‌کردی. تو به درّه اجازه نداده‌ای که به تو کمک کند. تو به خودت کمک می‌کردی. تو می‌پنداشتی که از جهان هستی عاقل‌تری.

تسلیم یعنی اینکه تشخیص بدهی هرآنچه که تو انجام بدهی، احمقانه و ابلهانه است.

و تو برای زندگانی‌های متعدد، حماقت‌های بسیار انجام داده‌ای.

چیزها را به خود هستی واگذار کن. نمی‌توانی هیچ‌کاری انجام دهی.

تو باید تشخیص بدهی که ناتوانی.

این تشخیص که «من ناتوانم» به رویدادن تسلیم کمک می‌کند.

پذیرش تمام

... پذیرش تمامی زندگی، یعنی راه میانه اگر انکار کنی به تفریط Extreme

مخالف حرکت می‌کنی. انکار افراط است. اگر هرچیزی را انکار کنی، برای یک چیزی آن را انکار می‌کنی: آنوقت به تفریط کشیده می‌شوی. اگر کسی منکر سکس باشد به زندگی بدون فعالیت جنسی یا تجرّدی Brahmacharya روی خواهد آورد ـ به تفریط مخالف. اگر براهماچاریا را منکر شوی، به زیاده‌روی حرکت می‌کنی ـ به افراط مقابل.

لحظه‌ای که انکار کنی، راه افراط دیگر را پذیرفته‌ای.

پذیرش تمامیت یعنی به طور خودبه‌خود در وسط بودن نه با چیزی موافقی و نه مخالف. تو انتخاب نکرده‌ای، فقط در جریان رودخانه جاری هستی. به سمت هدفی حرکت نمی‌کنی ـ تو انتخاب نداری. در رهاشدگی به سر می‌بری.

تانترا به رهاشدگی عمیق Deeplet-go باور دارد. وقتی انتخاب می‌کنی نفس Ego تو وارد می‌شود. وقتی انتخاب میکنی، اراده‌ی تو وارد می‌شود. وقتی برمی‌گزینی ـ برعلیه تمام کائنات حرکت می‌کنی ـ تو انتخاب خودت را داری. وقتی انتخاب می‌کنی، جریان کیهانی را انتخاب نمی‌کنی: تو تک ایستاده‌ای، منزوی، مانند جزیره‌ای هستی. تو می‌خواهی برخلاف تمام سیلان زندگی خودت انتخاب کنی.

بی‌انتخابی Nonchoosing یعنی که تو نباید تصمیم بگیری که زندگی باید به کجا برود.

تو به زندگی اجازه می‌دهی که حرکت کند، تو را با خودش ببرد و تو هدفی ثابت Fixed نداری.

اگر هدفی ثابت داشته باشی، مجبوری که انتخاب کنی. در تانترا، هدف حیات، هدف تو است. تو علیه زندگی حرکت نمی‌کنی؛ تو هیچ چیزی از خودت برعلیه زندگی نداری.

خودت را ترک می‌کنی، خودت را به خودِ نیروی زندگی تسلیم می‌کنی.

معنی پذیرش تمام از دید تانترا این است.

و زمانی که زندگی را در تمامیتش پذیرفتی، رویدادها رخ می‌دهند، زیرا این پذیرش تمام، تو را از نقطه نفسانی Ego-point خودت آزاد می‌کند. مشکل در نقطه‌ی نفسانی تو است، به دلیل همین است که تولید مشکل می‌کنی. در خود زندگی هیچ مشکلی وجود ندارد؛ جهانی هستی بی‌مشکل است. مشکل، تو

هستی و تو از همه چیز تولید مشکل می‌کنی.

حتی اگر بهشت بروی، از بهشت هم مسئله می‌سازی. زیرا خودت منبع اصلی مشکل هستی.

تو تسلیم نخواهی شد. این نفس تسلیم نشدنی، منبع تمام مشکلات است.

تانترا می‌گوید که مسئله، به دست آوردن چیزی نیست، مسئله این نیست که به زندگی براهماچاری (بدون عمل جنسی) دست پیدا کنی. اگر در مخالفت با جنسیت به براهماچاری برسی، این براهماچاری تو در اساس، جنسی است. دو سوی انتهایی Both extremes هر چقدر مخالف، بخشی از یک تمامیت هستند ـ دو جنبه از یک چیز هستند. اگر یکی را انتخاب کنی، دیگری را نیز انتخاب کرده‌ای. حالا دیگری پنهان است، سرکوب شده است.

سرکوب یعنی چه؟ انتخاب یک سو برعلیه دیگری، که بخشی اساسی از خودش است.

تو براهماچاری را در مخالفت با سکس انتخاب می‌کنی، ولی براهماچاری چیست؟

درست معکوس انرژی جنسی است. تو براهماچاری را انتخاب کرده‌ای، ولی همراه با آن سکس را نیز انتخاب کرده‌ای. اینک براهماچاری تو فقط روی سطح خواهد بود و در عمق سکس وجود دارد. تو آشفته خواهی شد، زیرا انتخاب تو، تولید اختلال خواهد کرد.

اینک تو فقط می‌توانی یک قطب را انتخاب کنی. ولی قطب دیگر به طور خودکار به دنبال می‌آید و تو با قطب دیگر مخالفی. پس حالا دچار اختلال و آشفتگی خواهی شد.

تانترا می‌گوید، انتخاب نکن؛ بی‌انتخاب بمان. وقتی این را فهمیدی، انوقت دیگر نمی‌پرسی که زیاده‌روی Indulgence چیست و سرکوب چیست. آنوقت نه زیاده‌روی خواهد بود و نه سرکوب.

این پرسش به این دلیل برخاسته که تو هنوز انتخاب می‌کنی. مردمی هستند که نزد من می‌آیند و می‌گویند، «ما زندگی را می‌پذیریم، ولی اگر زندگی را بپذیریم، براهماچاری چه زمان روی خواهد داد؟» آنان آماده‌اند تا در پذیرش کامل باشند، ولی این آمادگی، دروغین است. فقط سطحی است. در ژرفا، آنان

هنوز به افراط و تفریط‌ها چسبیده‌اند.

آنان طالب زندگی تجرّدی یا براهماچاریا هستند. آنان از طریق جنگیدن با جنسیت، به آن دست نیافته‌اند، پس وقتی مرا می‌شنوند، فکر می‌کنند، «چون با جنگ نتوانستیم، حالا باید از طریق پذیرش به براهماچاری دست پیدا کنیم.» ولی اینجا ذهن کاسب، ذهن برانگیخته شده ذهن طمعکار وجود دارد ـ هدف وجود دارد، انتخاب هست.

اگر چیزی برای دست آوردن داشته باشی، نمی‌توانی تمامیت هستی را بپذیری، آن پذیرش، کامل و تمام نیست. آنوقت می‌کوشی از پذیرش، همچون یک تکنیک برای بدست آوردن چیزی استفاده کنی. پذیرش یعنی: اینک تو ذهن به دست آورنده Achieving mind را، ذهن برانگیزه را که همیشه می‌خواهد و همیشه مشتاق است کنار می‌گذاری، آن را ترک می‌گویی. تو اجازه می‌دهی که آزادانه جریان داشته باشد. درست همانطور که باد، آزاد و رها در میان درختان می‌وزد، تو نیز به زندگی اجازه می‌دهی که آزاد باشد، آزادانه از میان تو عبور کند؛ تو مقاومتی نداری.

هرکجا که زندگی رهنمون شود، آماده‌ای که بروی. تو هدفی نداری. اگر هر هدفی داشته باشی، آنوقت باید در مقابل زندگی مقاومت به خرج بدهی، آنوقت باید با زندگی بجنگی.

اگر یک درخت هدفی داشته باشد، یک تکیه‌گاه، یک ایده، آنوقت نمی‌تواند به باد اجازه بدهد که آزادانه از میانش عبور کند. درخت می‌خواهد به جنوب برود، آنوقت نیروی باد شمال، دشمن خواهد بود.

اگر هدفی داشته باشی، نمی‌توانی زندگی را همچون یک دوست بنگری. هدف تو، تولید دشمنی می‌کند. اگر از زندگی توقّعی داشته باشی، خودت را بر زندگی تحمیل می‌کنی، نمی‌گذاری که زندگی برایت اتفاق بیفتد. تانترا می‌گوید، چیزها وقتی روی می‌دهند که تو انتظارشان را نداشته باشی، امور وقتی رخ می‌دهند که تو زور نزنی، چیزها وقتی اتفاق می‌افتند که تو مشتاقانه در پی آن‌ها نباشی.

ولی این یک پیامد Consequence است، نه یک نتیجه Result.

و از تفاوت بین این دو، به روشنی هشیار باش. یک نتیجه، آگاهانه خواسته

شده است؛ پیامد یک محصول جانبی By-product است. برای مثال، اگر به تو بگویم اگر بازی کنی، پیامدش خوشبختی است، تو آن را برای کسب یک نتیجه امتحان می‌کنی. تو می‌روی و بازی می‌کنی و منتظر نتیجه‌ی خوشبختی خواهی بود.

ولی من گفتم که خوشبختی پیامد خواهد بود، نه نتیجه.

پیامد یعنی اینکه اگر واقعاً در بازی باشی، خوشبختی اتفاق می‌افتد. اگر پیوسته در مورد خوشبختی فکر کنی، آنوقت خوشبختی باید یک نتیجه باشد، هرگز رخ نخواهد داد.

نتیجه از تلاش آگاهانه می‌آید؛ یک پیامد، فقط محصولی جانبی است. اگر عمیقاً در بازی باشی، خوشوقت خواهی بود. ولی همان انتظار و توقع، اشتیاق آگاهانه برای خوشبختی، اجازه نخواهد داد که عمیقاً درگیر بازی باشی.

اشتیاق برای نتیجه مانع می‌شود و تو احساس خوشبختی نخواهی کرد.

خوشبختی نتیجه نیست، یک پیامد است. اگر به تو بگویم که اگر عشق بورزی خوشبخت خواهی بود، خوشبختی، پیامد عشق‌ورزی است، نه یک نتیجه. اگر فکر کنی که چون خواهان خوشبختی هستی پس باید عشق بورزی، هیچ چیز از این بیرون نخواهد آمد. تمامش قلّابی خواهد بود، زیرا کسی نمی‌تواند برای نتیجه‌ای عشق بورزد. عشق روی می‌دهد! هیچ انگیزه‌ای پشت آن نیست. اگر انگیزه وجود داشته باشد، عشق نیست. شاید هرچیز دیگری باشد. اگر من انگیزه داشته باشم و فکر کنم که چون مشتاق خوشبختی هستم، تو را دوست خواهم داشت. این عشق دروغین است. و چون دروغین است، خوشبختی نتیجه‌اش نخواهد بود. غیرممکن است. ولی اگر من بدون هیچ انگیزه تو را دوست داشته باشم، خوشبختی همچون سایه‌ای در پی خواهد آمد.

تانترا می‌گوید، پذیرش به دنبال تحوّل خواهد آمد، ولی از پذیرش برای متحوّل شدن تکنیک درست نکن. چنین نیست. مشتاق متحوّل شدن نباش - تحوّل تنها در آن صورت روی می‌دهد.

اگر طالبش باشی، همان طلب تو، مانعت خواهد بود.

آنوقت مسئله‌ای به نام زیاده‌روی و مسئله‌ای به نام سرکوب وجود نخواهد داشت.

این پرسش برای این به ذهن می‌آید که تو آماده‌ی پذیرفتن کُلّ نیستی. آن را بپذیر. بگذار زیاده‌روی باشد و بپذیرش. اگر آن را بپذیری به وسط پرتاب خواهی شد. از طریق پذیرش، نمی‌توانی در یک سمت افراطی باقی بمانی.

افراط extreme یعنی انکار چیزی - چیزی را قبول کردن و چیزی را انکار کردن.

«افراط» برای موافق با چیزی بودن و مخالف باچیزی بودن است. لحظه‌ای که همه چیز را همانگونه که هست بپذیری، به وسط پرتاب می‌شوی، با افراط نخواهی ماند.

پس ادراک روشنفکرانه‌ات را در این که چه زیاده‌روی است و چه سرکوب است، فراموش کن. بی‌معنی است و تو را به هیچ‌جا نخواهد برد. فقط بپذیر، هرجاکه هستی، همان را بپذیر. اگر در زیاده‌روی هستی، آن را بپذیر. چرا از آن می‌ترسی؟

ولی مشکلی هست. اگر زیاده‌روی کنی، فقط در یک صورت می‌توانی در زیاده‌روی بمانی: اگر همزمان، بکوشی که به ورای آن بروی. این به نفس احساس خوبی می‌دهد: می‌توانی احساس راحتی کنی و به تعویق بیندازی. تو می‌دانی که برای ابد چنین نخواهد بود. تو احساس می‌کنی، «امروز زیاده‌روی می‌کنم، ولی فردا به ورای آن می‌روم. آن فردا به تو کمک می‌کند که امروز در زیاده‌روی باشی. تو می‌دانی که من امروز الکل می‌نوشم یا سیگار می‌کشم، ولی این در تمام زندگی من نخواهد بود. من می‌دانم که بد است و فردا آن را ترک خواهم کرد.

آن امید به فردا به تو کمک می‌کند تا امروز را به زیاده‌روی بگذرانی و این کلک خوبی است. کسانی که می‌خواهند زیاده‌روی کنند، باید آرمان‌های بزرگ داشته باشند. آن آرمان‌ها به تو فرصت می‌دهند. آنوقت نیازی نیست در مورد کارهایی که می‌کنی احساس گناه کنی، زیرا، در آینده همه چیز رو به راه خواهد بود؛ این فقط برای این لحظه است.

این حُقّه ذهن است.

پس کسانی که زیاده‌روی می‌کنند، همیشه در مورد اعتدال سخن می‌گویند. کسانی که زیاده‌روی می‌کنند، نزد مرشدانی می‌روند که با زیاده‌روی مخالف

باشند و می‌توانی ارتباطی عمیق را ببینی... اگر دنبال ثروت، پول و قدرت باشی، همیشه کسی را تحسین می‌کنی که مخالف ثروت باشد ـ یک تارک دنیا را، کسی که همه چیز را ترک کرده، آرمان تو خواهد بود.

یک جامعه‌ی ثروتمند، فقط می‌تواند کسی را تکریم و پرستش کند که ثروت را ترک گفته باشد. به اطراف نگاه کن تا ببینی. اگر تو در عمل جنسی زیاده‌روی می‌کنی، باید کسی را تحسین کنی که به ورای آن رفته. کسی که براهماچاری شده است. تو او را ستایش خواهی کرد. او آرمان تو است؛ او آینده‌ی توست. تو فکر می‌کنی که روزی مانند این مرد خواهی شد. تو او را ستایش می‌کنی.

و اگر روزی شایعه پراکنده شود که او هم در عمل جنسی زیاده‌روی می‌کند، احترام از بین رفته است، زیرا تو نمی‌توانی به خودت احترام بگذاری. تو چنان نسبت به هرآنچه که هستی سرزنش‌گری، که اگر دریابی مرشدت درست مانند خودت است، احترام از بین می‌رود. او باید درست نقطه‌ی مقابل باشد. آنوقت به تو امید می‌دهد. آنوقت می‌تواند تو را به قطب انتهایی دیگر رهبری کند. آنوقت می‌توانی از او پیروی کنی.

پس بین پیروان و مرشد، همیشه رابطه‌ای عمیق وجود دارد. تو همیشه آنان را قطب‌های مخالف می‌بینی: پیروان درست در نقطه‌ی مقابل مرشد هستند.

و درست به همین دلیل خود مرشد یک دنباله‌رو است.

اگر وسواس خوردن داشته باشی، آنوقت فقط به کسی احترام می‌گذاری که روزه‌های طولانی می‌گیرد. او «یک معجزه» است. تو امیدواری روزی مانند او باشی. او آینده‌ی توست. می‌توانی او را بپرستی و به او احترام بگذاری. او تصویر* است، ولی این تصویر به تو کمک می‌کند که همانی که هستی باقی بمانی؛ تو را تغییر نخواهد داد. خود تلاش برای تغییر، همان فکر تغییر کردن، مانع است. بینش تانترا چنین است.

تانترا می‌گوید، هرآنچه را که هستی بپذیر. آرمان Ideals را خلق نکن. آرمان‌ها رویا هستند ـ و دروغین. هرآنچه را که هست بپذیر. آن را بد یا خوب نخوان، سعی نکن آن را توجیه کنی. در لحظه زندگی کن و ببین که این همانی است که هست. با واقعیت بمان و آن را بپذیر.

این دشوار است ـ بسیار دشوار، طاقت‌فرساست. چرا چنین دشوار است؟ زیرا نفست شکسته می‌شود. آنوقت تو می‌دانی که حیوانی شهوانی هستی. آنوقت آرمان والای براهماچاریا ابداً نمی‌تواند به نفس تو کمک کند.

آنوقت تو می‌دانی که نود و نه درصد حیوانی...

و من این یک درصد را می‌گذارم تا زیاد شُوکه Shocked نشوید.

با آرمان‌هایی چون ماهاویرا، بودا، کریشنا... تو فکر می‌کنی که نود و نه درصد الهی هستی و فقط یک درصد کسر داری. پس دیر یا زود، به لطف خدا، به آن دست خواهی یافت. تو همانطور که هستی، خوشی. ولی این کمکی نخواهد کرد. این ابداً کمک نمی‌کند. این فقط می‌تواند در به تعویق انداختن مشکل واقعی کمک کند؛ بحران واقعی و تا وقتی با آن بحران واقعی روبه‌رو نشوی هرگز متحوّل نخواهی شد. فرد باید از میانش عبور کند؛ باید رنجش را ببرد. ولی فقط واقعیت‌های زندگی، تو را به حقیقت رهنمون خواهند شد. افسانه‌ها کمکی نخواهند کرد.

پس با واقعیت بمان. هرآنچه که هستی ـ حیوان یا هرچیز دیگر ـ خوب است.

جنسیت وجود دارد، خشم وجود دارد، طمع وجود دارد؛ خوب. این‌ها هستند. چنین است. مورد این است. کائنات در تو چنین روی داده است؛ تو خودت را این چنین یافته‌ای. زندگی تو را این چنین ساخته است؛ زندگی این چنین تو را وادار ساخته و اجباراً تو را به اینجا آورده است.

پس آسوده باش و بگذار زندگی تو را هدایت کند. دشواری آسوده شدن در چیست؟

مشکل در این است که وقتی آسوده هستی، نمی‌توانی نفس را نگه داری. نفس را فقط در مقاومت می‌توان نگه داشت. وقتی بگویی «نه»، نفس تقویت می‌شود.

وقتی آری بگویی، نفس به آسانی ناپدید می‌شود.

برای همین است که آری گفتن به هر چیزی سخت است. حتی در چیزهای معمولی هم آری گفتن کار مشکلی است. ما تمایل داریم که نه بگوییم. نفس «من» فقط وقتی حالش خوب است که در حال جنگیدن باشد. اگر با دیگری

بجنگی. نفس احساس خوبی دارد. اگر با خودت در حال جنگ باشی، نفس حتی حالش بهتر است. زیرا جنگیدن با دیگری، برایت دردسر بیشتری دارد.

وقتی با خودت می‌جنگی، مشکلی در اطراف نخواهی داشت. وقتی با دیگری می‌جنگی ـجامعه برایت تولید مشکل می‌کند. وقتی با خودت بجنگی، تمام جامعه تو را پرستش می‌کند.

این کار مناسبی است، زیرا به کسی زیان نمی‌زنی.

و واقعاً، اگر تو کسی باشی که به خودت زیان می‌رسانی، اگر مجاز نباشی که به خودت زیان برسانی، به دیگران زیان خواهی رساند. وگرنه آن انرژی کجا برود؟ پس جامعه همیشه از نادان‌هایی که به خودشان زیان می‌رسانند خوشنود است. جامعه احساس خوبی دارد زیرا خشونت آنان به عقب هدایت شده، آنان ضَرری ندارند.

برای همین است که ما آنان را سادو Sadhu می‌خوانیم ـ یعنی آدم خوب. آنان به این دلیل خوب هستند که می‌توانند ضَررهای زیاد بزنند ـو می‌زنند ـولی با خودشان چنین می‌کنند. آنان تمایل به خودکشی دارند. یک قاتل اگر برعلیه خودش بچرخد، دست به خودکشی می‌زند، پس جامعه احساس خوبی دارد که از شریک قاتل آزاد شده است. جامعه از او تقدیر و تجلیل می‌کند. ولی آن شخص همانطور می‌ماند ـ او خشن باقی می‌ماند. او اینک با خودش خشن است. یا اینکه طمع‌کار می‌ماند ولی از بی‌طمعی سخن می‌گوید.

ولی ببین! سعی کن آن سخن در مورد بی‌طمعی را درک کنی: پایه، همیشه طمع‌ات است. آنان می‌گویند که اگر بی‌طمع باشی، به بهشت دست خواهی یافت و در بهشت چه چیزی به دست خواهد آمد؟ هرچیزی که طمع‌ات بخواهد.

تانترا می‌گوید، سعی کن تمام این عملکردهای ذهنی را درک کنی، آنوقت بهتر است که نجنگی. آنوقت بهتر است همانگونه که هستی جاری و شناور باشی و آن را بپذیری.

ما می‌ترسیم، زیرا اگر بپذیریم، آنوقت چگونه تغییر خواهیم کرد؟

تانترا می‌گوید، پذیرش، رفتن به فراسوست. تو جنگیده‌ای و تغییر نکرده‌ای. به تمام زندگیت نگاه کن. تحلیلش کن و اگر صداقت داشته باشی، در خواهی یافت که حتی ذرّه‌ای نیز تغییر نکرده‌ای. به زمان کودکی‌ات باز گرد. تمام

زندگی‌ات را تحلیل کن و مهم نیست که چه بگویی و چه فکر کنی، زندگی واقعی و دقیق تو همانی که بوده باقی است.

و تو پیوسته در جنگ بوده‌ای. این جنگ هیچ فایده‌ای نداشته است.

پس حالا تانترا را بیازما. تانترا می‌گوید، نجنگ: هیچکس با جنگیدن تغییر نکرده است. بپذیر؛ آنوقت مسئله‌ی زیاده‌روی، سرکوب‌گری و براهماچاریا و این و آن باقی نمی‌ماند.

مورد هرچه که باشد، تو آن را می‌پذیری و با آن جاری می‌شوی. تو مقاومت نفست را محلول می‌کنی. در هستی آسوده می‌نشینی و هرجا که رهنمون شد با آن می‌روی.

تانترا می‌گوید اگر سرنوشت هستی بر این قرارگرفته که تو یک حیوان باشی، یک حیوان باش.

اینگونه، چه روی خواهد داد و چگونه اتفاق خواهد افتاد؟ تانترا می‌گوید. این‌چنین، تحوّل تمام اتفاق خواهد افتاد. زیرا وقتی که پذیرفتی، تقسیم و جدایی درون از بین می‌رود، تو یگانه می‌گردی. آنوقت دیگر دو موجود در درونت نیست ـ قدّیس و حیوان، قدّیسی که حیوان را سرکوب می‌کند و حیوانی که هر لحظه قدّیس را به کناری پرت می‌کند.

آنوقت تو در درون دو موجود نیستی، یکی می‌شوی.

و این تمامیت و یکپارچگی انرژی می‌بخشد. تمامی انرژی تو در تضادها و جنگ‌های درونی تلف می‌شود. این پذیرش تو را یگانه می‌سازد. اینک دیگر حیوان وجود ندارد که محکومش کنی و قدّیسی نمانده که تحسین‌اش کنی. هرآنچه که هستی، هستی.

تو آن را پذیرفته‌ای، با آن آسوده شده‌ای، پس انرژی‌هایت یکی می‌شود.

آنوقت موجودی تمام هستی و برعلیه خودت تقسیم نشده‌ای.

این تمامیت، یک دگرگونی شیمیایی Alchemicaltrsnsformstion است. با این تمامیت تو انرژی داری. اینک زندگی‌ات را هدر نمی‌دهی. تضادی درونی وجود ندارد؛ تو در درون راحت هستی.

این انرژی که از طریق رفع تضادها حاصل شده، به هشیاری Awareness تو تبدیل می‌شود.

انرژی در دو جهت می‌تواند حرکت کند. اگر در جنگ مصرف شود، تو همه روزه آن را هدر خواهی داد. اگر انباشته شود و جنگی نباشد، نقطه‌ای می‌رسد که مانند آبی می‌شود که تا صد درجه به جوش آمده؛ آنوقت آب به چیز دیگری تبدیل می‌شود، بخار می‌گردد.

آنوقت دیگر مایع نیست، به گاز تبدیل می‌شود. آب در نود و نه درجه متحوّل نمی‌شود.

فقط درصد درجه متحوّل می‌شود.

همین واقعه در درون نیز روی می‌دهد. تو هر روز انرژی تلف می‌کنی و نقطه‌ی جوش هرگز فرا نمی‌رسد. نمی‌تواند فرابرسد، چون انرژی، ابداً انباشته نشده است. وقتی که جنگ درونی پایان بگیرد، انرژی شروع می‌کند به انباشته شدن و تو احساس نیرو و قوّت بیشتر و بیشتری خواهی کرد.

ولی نفست تقویت نمی‌شود، فقط با جنگیدن است که نیرومند می‌شود. وقتی که جنگی نباشد، نفس ناتوان می‌شود. در این ناتوانی نفس، تو احساس قدرت می‌کنی و این «تو» موجودی کاملاً متفاوت است. تا زمانی که یکپارچه و تمام نشده‌ای، نمی‌توانی چیزی در این مورد بدانی. نفس با بخش‌ها Fragments و تقسیم‌ها Divisions وجود دارد. این تو خود Self یا آنچه می‌توانیم روح Atma آتما بخوانیم ـ فقط وقتی وجود خواهد داشت که تقسیمی در تو نباشد، وقتی جنگ درونی وجود نداشته باشد.

آتما یعنی تمامیت و کُلّ «خود» یعنی انرژی تقسیم نشده.

وقتی که این انرژی تقسیم نشود شروع به انباشته شدن می‌کند تو هر روز تولید انرژی می‌کنی انرژی زندگی روزانه در تو تولید می‌شود ولی تو آن را در جنگ تلف می‌کنی.

همین انرژی به نقطه‌ای می‌رسد که به هشیاری تبدیل می‌شود ـ تانترا می‌گویند که این روند تبدیل خودکار است. زمانی که دانستی چگونه تمامیت داشته باشی، هشیارتر و هشیارتر خواهی شد و روزی خواهد آمد که تمام انرژی تو به هشیاری دگرگون خواهد گشت.

وقتی که انرژی به هشیاری تبدیل شد، رویدادهای بسیار رخ می‌دهند. زیرا آنوقت انرژی نمی‌تواند وارد سکس شود. وقتی بتواند وارد ابعادی والاتر شود،

به بُعد پایین‌تر نخواهد رفت. اینک انرژی تو به ابعاد پایین‌تر می‌رود، زیرا که برای تو والاتری وجود ندارد.

تو در سطحی از انرژی قرار نداری که انرژی بتواند به بالاتر برود، پس به سکس می‌رود. انرژی تو وارد سکس می‌شود و تو از آن می‌ترسی، پس تو آرمان براهماچاری را می‌سازی و تقسیم می‌شوی. آنوقت کمتر و کمتر انرژی خواهی داشت. انرژی تلف می‌کنی.

این تجربه‌ای بسیار نیرومند است ـ که وقتی ضعیف هستی، تمایل بیشتری به عمل جنسی داری. از نظر زیست‌شناسی، این کاملاً بی‌معنی است. زیست‌شناسی می‌گوید که وقتی نیرومند باشی، احساس جنسی بیشتری داری. ولی چنین نیست.

وقتی که ناتوان و بیمار هستی، احساس جنسی بیشتری داری. وقتی که سالم هستی و احساس بهبودی ظریفی داری، آنقدرها میل جنسی نداری.

و همچنین کیفیت عمل جنسی نیز متفاوت خواهد بود. وقتی ضعیف هستی، جنسیت نوعی بیماری خواهد بود و چرخه‌ای باطل ایجاد می‌شود. توسط عمل جنسی، تو ناتوان‌تر می‌شوی، و هرچه ناتوان‌تر بشوی احساس جنسی بیشتری خواهی داشت و سکس به لایه‌های پوسته مغز منتقل می‌شود، به سر می‌رود.

وقتی که سلامت هستی، احساس عافیت داری، وقتی که مسروری، آسوده، آنقدرها جنسی نیستی. آنوقت حتی اگر عمل جنسی هم انجام شود، یک بیماری نخواهد بود. برعکس، یک بارش Overflowing است. کیفیتی کاملاً متفاوت وجود دارد. وقتی که سکس یک بارش باشد، همان عشق است که خودش را با انرژی زنده Bioenergy بیان می‌کند. این سکس سبب ایجاد یک مشارکت عمیق می‌شود، تماسی عمیق از طریق انرژی زنده. این سکس بخشی از عشق است.

وقتی که ناتوان باشی و سکس یک بارش نباشد، به خشونتی برعلیه خودت تبدیل می‌شود، و وقتی خشونتی برعلیه خودت باشد، هرگز نمی‌تواند عشق باشد. انسان ناتوان می‌تواند سکس داشته باشد، ولی سکس او هرگز عشق نیست. کم یا بیش تجاوز جنسی است و تجاوز جنسی به هر دو جنس: به خودش نیز تجاوز می‌کند. ولی آنوقت چرخه‌ای باطل ساخته می‌شود: هرچه ناتوان‌تر باشد، احساس جنسی‌اش بیشتر است.

ولی چرا چنین روی می‌دهد؟ زیست‌شناسی هیچ توجیهی برایش ندارد، ولی تانترا توجیه دارد. تانترا می‌گوید که جنسیت پادزهری Antidode است در برابر مرگ. برای جامعه، سکس یعنی زندگی. تو شاید بمیری، ولی زندگی ادامه دارد. پس هرگاه احساس ضعف می‌کنی، احساس می‌کنی که مرگ نزدیک است، آنوقت سکس بسیار مهم می‌شود، زیرا تو هر لحظه شاید بمیری. لایه‌ی انرژی تو پایین آمده است. تو هر لحظه امکان دارد بمیری پس در سکس زیاده‌روی می‌کنی تا کسی بتواند زنده زندگی کند. زندگی باید ادامه داشته باشد.

تانترا می‌گوید پیرمردان بیش از جوانان تمایل جنسی دارند و این بینشی بسیار ژرف است. مردان جوان توانایی جنسی بیشتری دارند ولی آنچنان شهوانی نیستند: مردان سالخورده توانایی جنسی کمتری دارند. ولی بیشتر تمایل جنسی دارند. پس اگر بتوانیم وارد ذهن مردی سالخورده شویم می‌توانیم بدانیم چه می‌گذرد.

تا جایی که به انرژی مربوط می‌شود، در مردان جوان بیشتر وجود دارد تا در مردان سالخورده ولی تا جایی که به جنسیت Sexuality مربوط می‌شود ـ جنسیت به معنی فکر کردن در مورد سکس. در مردان سالخورده بیش از جوانان وجود دارد. مرگ نزدیک می‌آید و سکس پادزهری است در برابر مرگ، پس حالا «انرژی در حال تضعیف» مایل است که تولید مثل کند. زندگی باید ادامه داشته باشد. زندگی نگران وجود تو نیست. زندگی به خودش توجه دارد.

این چرخه‌ای باطل است.

و همین، در جهت عکس نیز روی می‌دهد. اگر از انرژی سرشار باشی، سکس کمتر و کمتر اهمیت پیدا می‌کند و عشق بیشتر و بیشتر مهم می‌شود. آنوقت سکس می‌تواند فقط همچون بخشی از عشق روی بدهد، همچون یک اشتراک عمیق Deep sharing.

ژرف‌ترین اشتراک در سطح بیولوژیک است، زیرا نیروی حیات همین است: تو می‌خواهی نیروی زندگی خودت را به هر کس که دوستش داری ببخشی. بخشیدن از عشق است. در عشق، تو چیزها را می‌بخشی. بهترین هدیه می‌تواند انرژی حیاتی خودت باشد. در عشق سکس هدیه‌ای عمیق از انرژی زنده است. از زندگی در سکس، تو بخشی از حیات خودت را می‌بخشی. در

واقع، در تانترا، در هر عمل جنسی، تو خودت را تماماً می‌بخشی. آنوقت چرخه‌ای کاملاً متفاوت تولید خواهد شد: هرچه بیشتر احساس عشق داشته باشی، قوی‌تر خواهی شد. هرچه بیشتر عشق داشته باشی، بیشتر می‌توانی عشق را سهیم شوی. آنوقت قوی‌تر خواهی شد، زیرا در عشق نفس Ego از بین می‌رود. در عشق، تو باید با زندگی جاری شوی.

نیازی نیست که در زندگی با سیاست‌ها جاری شوی. در عوض، احمق خواهی بود اگر با زندگی در سیاست‌کاری جاری شوی، زیرا در آنصورت تو باید خودت را بر زندگی تحمیل کنی؛ تنها در این صورت است که در سیاست بالا می‌آیی. اگر تجارت می‌کنی، احمق خواهی بود اگر با زندگی جاری باشی. به هیچ کجا نخواهی رسید. زیرا باید بجنگی باید رقابت کنی باید خشن باشی.

هرچه خشن‌تر و دیوانه‌تر باشی، در دنیا موفق‌تر خواهی بود. این یک نبرد است.

تنها در عشق است که مقایسه نیست، جنگی نیست خشونتی نیست.

تو فقط وقتی در عشق توفیق می‌یابی که تسلیم شوی.

پس در این دنیا، عشق تنها چیز ضدّ دنیا است. تنها چیز غیردنیایی در این دنیا عشق است.

و اگر عاشق باشی، یکپارچه‌تر و تقسیم نشده می‌شوی؛ انرژی بیشتری در تو انباشته خواهد شد. انرژی هرچه بیشتر باشد، جنسیت کمتر خواهد بود.

و لحظه‌ای فرا می‌رسد که انرژی به نقطه‌ای می‌رسد که تحوّل روی می‌دهد، انرژی به هشیاری تبدیل می‌شود. سکس ناپدید می‌شود و فقط یک مهربانی عاشقانه، یک مهر و محبت باقی می‌ماند. این همان انرژی جنسی است که متحوّل شده.

ولی تو نمی‌توانی این را از طریق جنگیدن به دست بیاوری. زیرا جنگ تقسیم می‌کند و تقسیم تو را بیشتر جنسی می‌کند. بینش تانترا این است ـ کاملاً متفاوت با هرآنچه که شما در مورد سکس و براهماچاری می‌پنداشته‌اید ـ یک زندگی واقعی بدون عمل جنسی براهماچاریا معصومیت و خلوص واقعی فقط از طریق تانترا می‌تواند روی بدهد.

ولی آنوقت این یک نتیجه نیست. یک پیامد است.

و این به دنبال پذیرش تمام خواهد آمد.

انسان مسئول

... بودا می‌گوید که انسان چگونه باید باشد: بی‌خواهش. زیراکه تمام خواسته‌ها عبث است. خواسته‌ها در آینده هستند و زندگی فقط در زمان حال جریان دارد.

تمامی خواهش‌ها، تو را از زمان حال منحرف می‌سازند؛ هرخواسته‌ای تو را از زندگی منحرف می‌کند.

تمامی خواهش‌ها برای زندگی مخرّب هستند. تمام خواهش‌ها زندگی را به تعویق می‌اندازند.

زندگی در اکنون جریان دارد و خواسته، تو را از زمان حال، دور و دورتر می‌کند.

و وقتی که می‌بینیم زندگی ما در رنج و حرمان است، مسئولیت را به‌گردن دیگران می‌اندازیم. در حالی که هیچ‌کس جز خودمان مسؤول نیستیم.

... انسان بسیار احمق است، بطور باورنکردنی ابله! او همیشه مسئولیت را به گردن دیگران می‌اندازد. تا وقتی که این روند را متوقف نکنی، انسانی به راقع مذهبی نخواهی شد.

انسان مذهبی کسی است که مسؤولیت را خودش به عهده بگیرد.

نخستین چیزی که تو را رنجور می‌سازد، خواسته‌ها و خواستن‌های تو است: خواستن پیوسته این و آن. متوقفش کن. اگر خواسته‌ای نباشد، پنداری هم نخواهد بود.

عملکرد تفکّر این است که به تو کمک می‌کند تا بخواهی: تفکّر وسیله خواستن است. اگر خواهشی نداشته باشی، افکار به خودی خود، ناگزیر از ناپدید شدن خواهند بود.

و زمانی که خواسته‌ای نباشد، فکری نباشد... تو ساکت خواهی بود. آرام خواهی بود، خاطرجمع، متمرکز و ریشه‌دار.

... مسؤولیت زندگیت را بپذیر و این کار، به تو بینشی عظیم عطا خواهد کرد.

اگر خودت مسؤول تمام رنج‌هایت باشی، اگر مسئولیت تمامی کابوس‌هایت را به عهده بگیری، آنگاه آن چیز دیگر هم ممکن خواهد بود. می‌توانی بیدار شوی.

اگر مسؤولیت خواب بودنت را به‌گردن بگیری، می‌توانی بیدار شوی. اگر تو مسئول نباشی، ستارگان مسؤول خواهند بود و آنوقت تو چکار می‌توانی بکنی؟

تو تنها یک قربانی هستی و باید رنج ببری. پس ستارگان باید تصمیمشان را عوض کنند! اگر چنین تصمیمی گرفته باشند!!

بودا می‌گوید: ناجی را باور نکن، زیراکه این ذهن قدیم است، همان ذهنی که مایل است تا مسوولیت را به‌گردن دیگری بیندازد. اینک مسیحی‌ها بر این باورند که مسیح(ع) نجات دهنده آنان است. هندوها بر این باور هستند که هرگاه نیاز باشد، کریشنا بازخواهدگشت: بدنی دیگر خواهد گرفت تا بشریت را نجات دهد.

این چنین، چه وقت تو خودت مسؤولیت را خواهی پذیرفت؟

معصومیت انسان

... بگذارید بار دیگر یکی از زیباترین داستان‌هایی راکه تاکنون ساخته شده برایتان بازگو کنم.

داستان هبوط(سقوط) آدم(ع) در انجیل. داستان چنین می‌گوید که خداوند آدم را از خوردن میوه درخت دانش منع کرد، ذن با این کاملاً موافق است، زیرا این دانش است که تو را احمق می‌کند.

این دانش است که نمی‌گذارد تو بشناسی. قبل از خوردن از میوه درخت دانش، آدم(ع) قادر بود که بشناسد. لحظه‌ای که میوهٔ دانش را خورد. زمانی که دانش آلوده Knowledgeable گشت، دیگر نمی‌شناخت. معصومیت او گم شد. او زرنگ و مکار شد. هوش طبیعی او از بین رفت. آری، او دانشمند شد، ولی هوشمندی او دیگر وجود نداشت.

روشنفکری Intellect ربطی به هوشمندی Intelligence ندارد. این دو ضد یکدیگر هستند.

هرچه بیشتر روشنفکر باشی، کمتر هوشمند خواهی بود.

درواقع، روشنفکری جایگزینی‌ست برای پنهان کردن ناهوشمندی‌ات. تو هوشمندی نداری، پس آن را با روشنفکر بودن جایگزین می‌سازی. روشنفکر بودن البتّه ارزان است. می‌توانی همه جا آن را بخری، در دسترس است. درواقع مردم بسیار علاقمند هستند تا دانششان را به تو ارزانی کنند. آنان آماده‌اند تا تمام زباله‌هایشان را روی تو خالی کنند.

آدم(ع) دانش آلوده شد و بنابراین هبوط کرد. پس دانش یعنی سقوط. داستان چنین می‌گوید که او سیبی خورد، از درخت دانش، آن میوه نمی‌تواند سیب باشد. سیب روی درخت دانش نمی‌روید. داستان درجایی مخدوش شده است. سیب‌ها بسیار معصوم هستند. با خوردن یک سیب نمی‌شود کسی از بهشت رانده شود. خداوند نمی‌تواند اینهمه از تو عصبانی باشد!

نه این سیب نبوده. سیب تنها یک تمثیل است. آن میوه باید کلمه باشد. زبان روی درخت دانش. میوه‌هایی چون واژه، مفهوم، فلسفه، سیستم و امثال آن می‌رویند نه سیب.

سیب را فراموش کن و بجای آن واژه را به یاد بسپار.

و آنگاه مار نخستین آموزگار بشر است. نخستین نظام آموزشی. آن مار نخستین آدم فریب است و نخستین آکادمیسین. او حیله دانش را آموخت او حوّا را وسوسه کرد تا میوه را بخورد او نتوانست آدم را مستقیماً فریب دهد. چرا؟

چرا باید نخست حوّا را اغوا می‌کرد؟ حوا بیشتر آسیب‌پذیر است زنان همیشه بیش از مردان آسیب‌پذیر باز و نرم هستند. القا پذیری زنان بیشتر است.راحت‌تر از مردان به خواب مغناطیسی می‌روند.

مار حوّا را اغوا کرد. او نه تنها نخستین آکادمیسین بود. نخستین فروشنده نیز بود و کارش را خوب انجام داد.

او گفت: با خوردن این میوه شما دانشمند می‌شوید چیزها را خواهید شناخت بدون خوردن این میوه هیچگاه نخواهید دانست که چی به چی است.

نوعی دانستن که کاملاً متفاوت است تو می‌دانی ولی نمی‌توانی بدانی که چی به چی است.این نوع بسیار پخش شده دانش Diffused است این دانش طبقه‌بندی

نمی‌کند تقسیم نمی‌کند تجزیه گر نیست.

آدم و حوا در یک «معصومیت غیرتحلیل‌گر» می‌زیستند.

علم ممکن نبود. مذهب حاکم بود و برهمه چیز بارش و برکت داشت. آدم باید قبل از خوردن میوه درخت دانش یک عارف بوده باشد. همانطور که هر کودک یک عارف است. هر کودک یک عارف مادرزاد است. ولی ما او را به سمت مدرسه و تعلیم و تربیت و مار می‌کشانیم. مار همان تمدّن است فرهنگ و شرطی شدگی.

و مار چنان جانور حیله‌گری است که این تمثیل به نظر کامل می‌رسد، مار درست مانند منطق لیز می‌خورد. نمی‌توانی بگویی که به کدام سمت می‌رود و او بدون پا حرکت می‌کند. پایی برای رفتن ندارد. ولی به سرعت حرکت می‌کند درست مانند باطل.

برای همین است که باطل همیشه پاهایش را از حقیقت قرض می‌گیرد: برای همین است که جملات کاذب همیشه سعی دارند تا ثابت کنند که حقیقت هستند. این‌ها پاهای قرض گرفته شده هستند مار، آن نخستین آموزگار، حوا را متقاعد کرد. و طبیعتاً حوّا نیز توانست به راحتی آدم را راضی کند. زن همیشه در برابر مرد قدرتمند بوده. مرد هر کاری بکند بی‌ربط است. هرچقدر هم که به عکس این تظاهر کند. مرد فقط تظاهر می‌کند که قوی‌تر از زن است.

این کاملاً بی‌معنی است. و زن به مرد اجازه می‌دهد تا چنین پندارد: کاملاً خوب است بگذار فکر کند. ولی این اوضاع را تغییر نخواهد داد. زن همیشه در قدرت بوده است.

و دلیلی برای این هست: زنانگی قدرتمندتر از مردانگی است؛ نرمی نیرومندتر از سختی است: آب قدرتمندتر از سنگ است. می‌توانی از لائوتزو LaoTzu بپرسی که مرد شناخت است. او می‌داند. و او می‌گوید که اگر می‌خواهی قدرت بی‌نهایت داشته باشی، زنانه شو، منفعل شو، منفعل همیشه نیرومندتر از فعّال است. برای همین است که مرد هیچگاه باردار نمی‌شود. او مانند کویر است. زن ظرفیت بارداری دارد. او نیرویی بالقوّه دارد. او زندگی را با خود حمل می‌کند.

زن زندگی را در درونش دارد. زن زندگی‌های بسیاری در درونش دارد.

آدم(ع) در دام می‌افتد. علاقمند می‌شود. او باید می‌پنداشته که اگر دانشش بیشتر شود فعالیتش بیشتر می‌شود. بیشتر خواهد شناخت. او می‌بایست جاه‌طلب شده باشد. این کاری است که مار کرده. مار گفته اگر از این میوه بخورید مانند خدایان خواهید شد. قدرت شما مانند خدایان خواهد شد. برای همین است که خداوند شما را منع کرده. او می‌ترسد، او به شما حسادت می‌کند. هر پسر، چنین می‌پندارد که پدرش به او حسادت می‌کند. که از او می‌ترسد که او هرگز نمی‌خواهد تا پسرش قوی شود. تا او بتواند همیشه در کنترل باقی بماند. این داستان انجیل بینش‌های عظیمی در خود دارد.

آدم در ابتدا در حالت شناخت بود. سپس دانش آلوده شد. مذهب ناپدید شد. و علم جایش را گرفت. علم دقیقاً به معنی دانش است. آن میوه‌ها ثمرات علم بودند. پس آدم معصومیتش را از دست داد، و حیله‌گر شد.

این رَوند، هرگاه که کودکی زاده می‌شود تکرار می‌گردد. هر نوزاد در باغ خداوند زاده می‌شود. در باغ رضوان، و هر کودک توسط مار تمدّن، فرهنگ، تعلیم و تربیت فریفته می‌گردد. هر کودک شرطی می‌شود. و به سوی جاه‌طلبی و هدف‌های نفسانی کشانده می‌شود. مانند خدایان شو، این است تمام مفهوم علم. علم می‌پندارد که یک روز دیر یا زود خواهد توانست تمام اسرار هستی را دریابد. و آنوقت انسان مانند خدا قدرتی بی‌نهایت خواهد داشت. این یک جاه‌طلبی و پنداری نفسانی است.

ما هر کودک را به سمت نفس Ego می‌کشانیم. و نفس با زبان زنده است. پس هر کودکی که بیشتر قادر به تکلّم باشد، بیشتر نفسانی خواهد بود. هرچه بهتر بتواند خودش را با زبان بیان کند و ارتباط بگیرد، مشهورتر می‌گردد. او راهبر انسان‌ها می‌شود. و یا شاید نویسنده خطیب یا شاعری بزرگ می‌شود. این‌ها مشهورترین افراد در دنیا هستند و یک متفکر پروفسور و یا فیلسوف خواهد شد. این‌ها مردمی هستند که در دنیا چیره هستند.

چرا؟ انسانی که در زبان مسلط باشد، انسانی چیره است. نمی‌توانید انسانی را تصور کنید که رهبر باشد. ولی گنگ و لال باشد و یا تصور انسانی که نتواند افکارش را به خوبی بیان کند و مشهور شود، مشکل است تمام شهرت، از طریق زبان کسب می‌شود. پس کودک بیشتر و بیشتر به زبان گرایش پیدا می‌کند. و

واژه‌ها برایش اساسی می‌شوند.

... من مار را نخستین آموزگار خوانده‌ام. آنوقت تمام کار مرشد مذهبی، این است که تأثیرات مار را خنثی کند. چگونه چیزهایی را که به تو آموخته‌اند، خنثی کنی؟ چگونه تمام نظام تعلیم و تربیت را خنثی کنی؟ چگونه از شرطی شدگی‌ها رها کردی؟ و چگونه از واژه‌ها خلاص شوی؟ لحظه‌ای که واژه را رها کردی، بار دیگر معصوم خواهی شد.

این همان قداست است، معصومیت معصومیت ازلی.

لحظه‌ای که زبان از ذهن تو پاک شد و تو دیگر واژه‌بافی نکردی سکوتی عظیم در تو طلوع خواهد کرد. سکوتی که تو تقریباً فراموش کرده‌ای تو اصلاً آگاه نیستی که روزی تو این سکوت را داشته‌ای. این سکوت تو را در رحم مادر فراگرفته بود. وقتی که تو زاده شدی و برای نخستین‌بار چشمانت را بازکردی، آن سکوت همه‌جا را فراگرفته بود. این سکوت، بسیار بسیار زنده در آنجا بوده، تو چند روزی، چند ماهی، و چند سالی در آن زندگی می‌کردی.

رفته رفته، آن سکوت ناپدید شد. اینک غبار جمع شده و آینه دیگر چیزی را منعکس نمی‌کند.

وقتی که مردم بگویند که تو دیگر رشد کرده‌ای منظور این است که تو دیگر معصومیت را از دست داده‌ای.

مردم تو را فاسد کرده‌اند، و با زبان تو را به خواب مصنوعی فرو برده‌اند.اینک تو دیگر نمی‌بینی، بلکه فکر می‌کنی. اینک تو نمی‌شناسی بلکه می‌پنداری.

اینک تو دور می‌زنی و دور می‌زنی و دور می‌زنی هیچ‌گاه هدف را نمی‌زنی. تو به اطراف می‌چرخی. تو درباره خدا صحبت می‌کنی، درباره عشق حرف می‌زنی و درباره این و آن صحبت می‌کنی، ولی هیچگاه چیزی را نشناخته‌ای. زیراکه برای شناخت عشق انسان باید عاشق باشد. کمکی نمی‌کند که درباره اینها فکر کنی، یا بخوانی. می‌توانی بزرگترین کارشناس در مورد عشق باشی و ذرّه‌ای از آن را نشناسی.

عشق یک تجربه است. زبان بسیار مکّار است. چیزهای پیرامونی را با چیز واقعی جایگزین می‌کند.

آدم(ع) در دام می‌افتد. علاقمند می‌شود. او باید می‌پنداشته که اگر دانشش بیشتر شود فعالیتش بیشتر می‌شود. بیشتر خواهد شناخت. او می‌بایست جاه‌طلب شده باشد. این کاری است که مار کرده. مار گفته اگر از این میوه بخورید مانند خدایان خواهید شد. قدرت شما مانند خدایان خواهد شد. برای همین است که خداوند شما را منع کرده. او می‌ترسد، او به شما حسادت می‌کند. هر پسر، چنین می‌پندارد که پدرش به او حسادت می‌کند. که از او می‌ترسد که او هرگز نمی‌خواهد تا پسرش قوی شود. تا او بتواند همیشه در کنترل باقی بماند. این داستان انجیل بینش‌های عظیمی در خود دارد.

آدم در ابتدا در حالت شناخت بود. سپس دانش آلوده شد. مذهب ناپدید شد. و علم جایش را گرفت. علم دقیقاً به معنی دانش است. آن میوه‌ها ثمرات علم بودند. پس آدم معصومیتش را از دست داد، و حیله‌گر شد.

این رَوند، هرگاه که کودکی زاده می‌شود تکرار می‌گردد. هر نوزاد در باغ خداوند زاده می‌شود. در باغ رضوان، و هر کودک توسط مار تمدّن، فرهنگ، تعلیم و تربیت فریفته می‌گردد. هر کودک شرطی می‌شود. و به سوی جاه‌طلبی و هدف‌های نفسانی کشانده می‌شود. مانند خدایان شو، این است تمام مفهوم علم. علم می‌پندارد که یک روز دیر یا زود خواهد توانست تمام اسرار هستی را دریابد. و آنوقت انسان مانند خدا قدرتی بی‌نهایت خواهد داشت. این یک جاه‌طلبی و پنداری نفسانی است.

ما هر کودک را به سمت نفس Ego می‌کشانیم. و نفس با زبان زنده است. پس هر کودکی که بیشتر قادر به تکلّم باشد، بیشتر نفسانی خواهد بود. هرچه بهتر بتواند خودش را با زبان بیان کند و ارتباط بگیرد، مشهورتر می‌گردد. او راهبر انسان‌ها می‌شود. و یا شاید نویسنده خطیب یا شاعری بزرگ می‌شود. این‌ها مشهورترین افراد در دنیا هستند و یک متفکر پروفسور و یا فیلسوف خواهد شد. این‌ها مردمی هستند که در دنیا چیره هستند.

چرا؟ انسانی که در زبان مسلط باشد، انسانی چیره است. نمی‌توانید انسانی را تصّور کنید که رهبر باشد. ولی گنگ و لال باشد و یا تصّور انسانی که نتواند افکارش را به خوبی بیان کند و مشهور شود، مشکل است تمام شهرت، از طریق زبان کسب می‌شود. پس کودک بیشتر و بیشتر به زبان گرایش پیدا می‌کند. و

واژه‌ها برایش اساسی می‌شوند.

... من مار را نخستین آموزگار خوانده‌ام. آنوقت تمام کار مرشد مذهبی، این است که تأثیرات مار را خنثی کند. چگونه چیزهایی را که به تو آموخته‌اند، خنثی کنی؟ چگونه تمام نظام تعلیم و تربیت را خنثی کنی؟ چگونه از شرطی شدگی‌ها رها کردی؟ و چگونه از واژه‌ها خلاص شوی؟ لحظه‌ای که واژه را رها کردی، بار دیگر معصوم خواهی شد.

این همان قداست است، معصومیت معصومیت ازلی.

لحظه‌ای که زبان از ذهن تو پاک شد و تو دیگر واژه‌بافی نکردی سکوتی عظیم در تو طلوع خواهد کرد. سکوتی که تو تقریباً فراموش کرده‌ای تو اصلاً آگاه نیستی که روزی تو این سکوت را داشته‌ای. این سکوت تو را در رحم مادر فراگرفته بود. وقتی که تو زاده شدی و برای نخستین‌بار چشمانت را بازکردی، آن سکوت همه‌جا را فراگرفته بود. این سکوت، بسیار بسیار زنده در آنجا بوده، تو چند روزی، چند ماهی، و چند سالی در آن زندگی می‌کردی.

رفته رفته، آن سکوت ناپدید شد. اینک غبار جمع شده و آینه دیگر چیزی را منعکس نمی‌کند.

وقتی که مردم بگویند که تو دیگر رشد کرده‌ای منصود این است که تو دیگر معصومیت را از دست داده‌ای.

مردم تو را فاسد کرده‌اند، و با زبان تو را به خواب مصنوعی فرو برده‌اند.اینک تو دیگر نمی‌بینی، بلکه فکر می‌کنی. اینک تو نمی‌شناسی بلکه می‌پنداری.

اینک تو دور می‌زنی و دور می‌زنی و دور می‌زنی هیچ‌گاه هدف را نمی‌زنی. تو به اطراف می‌چرخی. تو درباره خدا صحبت می‌کنی، درباره عشق حرف می‌زنی و درباره این و آن صحبت می‌کنی، ولی هیچگاه چیزی را نشناخته‌ای. زیراکه برای شناخت عشق انسان باید عاشق باشد. کمکی نمی‌کند که درباره اینها فکر کنی، یا بخوانی. می‌توانی بزرگترین کارشناس در مورد عشق باشی و ذرّه‌ای از آن را نشناسی.

عشق یک تجربه است. زبان بسیار مکّار است. چیزهای پیرامونی را با چیز واقعی جایگزین می‌کند.

روزی مردی نزد من آمد و گفت: من آمده‌ام تا درباره خدا بدانم.
به او گفتم چرا درباره‌اش About؟ چرا خودش نه؟ و اگر درباره‌اش بدانی چه کمکی به تو خواهد کرد؟

آری می‌توانی قدری اطلاعات جمع کنی. دانش‌ات بیشتر خواهد شد. ولی کمکی به تو نخواهد کرد. این تو را متحوّل نخواهد کرد. این سبب روشنایی درونت نخواهد شد. همچون سابق در تاریکی خواهی ماند.

تمامی تلاش افرادی چون بودا مسیح(ع) و بودی‌دارما چیزی نیست جز خنثی سازی آنچه که جامعه به تو آموخته. این‌ها ضد اجتماعی‌ترین مردم دنیا بوده‌اند آنان هرچه راکه جامعه در اطراف تو خلق کرده نابود می‌کنند. آنان تمامی خطوط دفاعی تو را از بین می‌برند. و تمام دیوارهای دورت را برمی‌چینند. آنان خراب می‌کنند و به خراب کردن ادامه می‌دهند. زیرا آنچه که هست نیازی به ساختن ندارد، از قبل همانجا هست. نباید ابداع شود تنها باید کشف شود.

و یا بهتر است بگوییم که باید دوباره کشف شود Rediscovered .

تو آن را شناخته‌ای. برای همین است که احساس خفیفی از سرور Bliss داریم.

ما به نوعی می‌دانیم که سرور چیست. در حالی که نمی‌توانیم دقیقاً با واژه‌ها بگوییم که سرور چیست. ما در جستجوی آن هستیم. ما در تاریکی دست و پا می‌زنیم و به سمت چیزی که سرور نام دارد حرکت می‌کنیم. اگر تو قبلاً آن را نشناخته بودی. چگونه به جستجوی آن ادامه می‌دهی؟ تو باید زمانی آن را می‌شناختی. شاید فراموشش کرده باشی. درست است. ولی باید آن را از قبل شناخته باشی و جایی عمیق در ناخودآگاهت، در زوایای پنهان وجودت، باید شبحی و رؤیایی از آن داشته باشی. دقیقاً چنین است. تو خداوند را شناخته‌ای، همچون روح خدا زندگی کرده‌ای.

زمانی که کودک بودی، بی‌نفس زندگی کرده‌ای ـ قبل از اینکه با «مار» تماس پیدا کنی.

تو می‌شناختی چشمان تو، پاک بوده و وضوحی آشکار داشته، و می‌توانستی همه چیز را همانطور که هست ببینی. تو همچون خدا زیسته‌ای و

سرور را شناخته‌ای ولی اینک فراموش کرده‌ای. ولی با این وجود، همان سرور جایی در عمق ناخودآگاهت در می‌زند: جستجویش کن، جستجویش کن.

برای این است که تو در پی خدا هستی، در طلب مراقبه هستی، عشق را می‌جویی و آنچه راکه می‌جویی، طلب می‌کنی. گاهی در جهت درست و گاهی در جهت نادرست. ولی تو پیوسته چیزی را می‌جویی که می‌دانی زمانی داشته‌ای و اینک دیگر آنجا نیست. روزی که بدانی خدا چیست، روزی که با آن تجربه ملاقات کنی، خواهی خندید خواهی گفت: پس این بود خدا؟ ولی من این را قبلاً می‌شناختم می‌توانم باردیگر او را بشناسم.

مردم این چنین خداوند را به جا می‌آورند. در غیر اینصورت چگونه می‌توانند او را تشخیص دهند؟ اگر روزی ناگهان تو به من بربخوری و قبلاً مرا شناخته باشی، چگونه میتوانی مرا به جا آوری؟

زمانی که بودا به آن لحظه رسید. توانست فوراً تشخیص دهد: «آری، خودش است» وقتی که بودی دارما به آن لحظه رسید، شروع کرد به خندیدن و گفت: پس این است؟ این از زمان کودکی من آنجا بوده نابود شد، آلوده شد. روی چشمانم غبار نشست و وضوح آن ناپدید شد. اینک چشمانم دوباره خوب کار می‌کنند و می‌توانم ببینم.

خداوند چیزی است که هست. تو همان خدایی که ناهشیار است و خوابیده.

نکته دیگری درباره این داستان انجیلی.

داستان می‌گوید که خداوند آدم(ع) را اخراج کرد. این درست نیست... زیرا او را به کجا می‌تواند اخراج کند؟ به من بگو کجا؟ این کائنات همه باغ او است. هرکجا که باشی باغ هستی از یک سرتا انتهای دیگر همه جا روضه رضوان اوست.

راهی برای اخراج نیست. مُلک خداوند بی‌انتهاست. چگونه می‌تواند تو را اخراج کند؟ کجا را تبعید کند؟ مکان دیگری وجود ندارد.

پس چه روی داده؟ آدم(ع) به خواب رفته با خوردن میوه درخت دانش او به خواب رفته.

اینک او دیگر، واقعیت نگاه نمی‌کند. او درباره واقعیت رؤیا می‌بیند اینک او مفاهیم خودش را دارد، نگرش خودش را دارد. اینک او یک سازنده شده و

شروع به اختراع می‌کند.

بجای دیدن «آنچه که هست»، او اختراع می‌کند. او آنچه که هست را تنها بعنوان یک پرده برای فرافکنی‌های خودش استفاده می‌کند. برای این است که بودی دارما می‌گوید «واژه نساز» و اگر تاکنون ساخته‌ای، از بین ببر، دور بینداز این یکی از اساسی‌ترین پیام‌های ذن است در چین به این وضعیت موچاو Mo chao می‌گویند. حالتی که در آن هیچ واژه‌ای نمی‌سازی.

مو Mo یعنی سکون و آرامش و چاو Chao یعنی بازتاب یا هشیاری. بازتاب یعنی کیفیتی آینه گون.

موچاو، یعنی بازتاب سکون: یعنی دریاچه ساکت است، بدون هیچ موج: بازتابی تمام دارد. شب بدر است و قرص کامل ماه در دریاچه بازتاب دارد.

آیا مشاهده کرده‌ای؟ ماه روی دریاچه بسیار زیباتر از ماهِ آسمان است. چیزی به آن اضافه شده: سکون دریاچه، سکوت دریاچه، خنکی دریاچه. زیبایی آینه‌گون دریاچه به آن اضافه شده.

چیزی بیشتر است. وقتی که خداوند در تو بازتاب داشته باشد، در موچاو، خداوند زیباتر می‌گردد، چیزی افزوده شده.

ولی اگر فکر کنی، آنگاه امواج ظاهر می‌شوند. آنگاه دریاچه دیگر آرام نیست. آنوقت تو در حالتی نیستی که بازتاب داشته باشی. آنوقت تو برای واقعیت بسیار بسیار مخرّب هستی.

آنگاه ماه دیگر همانطور که هست دیده نمی‌شود. امواج روی دریاچه آن را نابود می‌کند.

و اگر امواج بزرگ باشند، نابودی ماه بیشتر است. آنگاه نه تنها چیزی به زیبایی ماه افزوده نشده، بلکه تمام زیبایی آن گرفته شده، و این یک انحراف و اعوجاج است. این دیگر ماه نیست، چیز دیگری است. دیگر حقیقت نیست کذب است.

... آری، در آغاز یک واژه هست (جمله انجیل کاملاً درست است). همه چیز با واژه شروع می‌شود. دنیا با واژه شروع می‌شود. وقتی که واژه را بیندازی، دنیا نیز ناپدید می‌شود. آنگاه تو در خداوند حضور داری. بار دیگر، فرزند تبعیدی بازگشته است. او بیدار گشته است. پس سکوت را برخودت تحمیل

نکن. به این دلیل است که من در اینجا اصرار دارم که چیزی را تحمیل نکنید. در عوض سماع کنید و آواز بخوانید. بگذارید که فعالیت شما ارضاء شود. بگذارید ذهنتان اینجا و آنجا بدود و خودش به خودی خود خسته شود. بپر و نفس بکش و سماع کن و بدو و شنا کن و وقتی که احساس کردی که ذهن ـ بدنت خسته شده، آنگاه در سکوت بنشین و تماشا کن. رفته رفته، لحظات کوچکی از سکوت و آرامش واردت می‌شود. قطره قطره در تو می‌چکد.

واژه‌ای مخصوص، این وجود دارد. بودائیان آن را «چیتاکشانا» Chitta-kshana می‌خوانند: لحظه‌ای از هشیاری، این لحظات اتمی و زودگذر هشیاری شروع می‌کنند در تو شناور شدن. همچون میان پرده عمل می‌کنند. یک واژه گذشته، واژه دیگر هنوز برنخاسته: درست در میان این دو واژه، ناگهان پنجره‌ای باز می‌گردد (یک فاصله میانی، یک شکاف) و تو می‌توانی در آن لحظه واقعیت را بسیار آشکار و روشن ببینی. تو می‌توانی بار دیگر آن چشمان شفاف کودکی را که کاملاً فراموش کرده بودی ببینی. دنیا بار دیگر زنده و رنگین و متحرک و پر از شگفتی است.

برای این است که هونگ‌چین می‌گوید: **شگفتی بی‌نهایت این سکون را فرا گرفته.**

شگفتی مزهٔ آن سکوت و آرامش است. ذهن معاصر تمام ظرفیتش را برای شگفت‌زده شدن از دست داده است. تمام ظرفیتش را برای بیدار دیدن اسرار و معجزات هستی از کف داده، زیرا که دانش آلوده گشته و فکر می‌کند که می‌داند. لحظه‌ای که فکر کنی که می‌دانی از شگفتی باز می‌مانی. وقتی که کمتر دانش آلوده شوی، شگفتی دوباره باز می‌گردد و در تو نفوذ می‌کند. مشاهده‌اش کن. اگر فکر کنی که این درخت را می‌شناسی. دیگر احساس شگفتی درباره‌اش نخواهی داشت.

برای همین است که همسرت با تمام زیبایی چشمانت را با شگفتی پر نمی‌کند فکر می‌کنی که او را می‌شناسی اگر او همسر دیگری بود تو یقیناً مجذوب او می‌شدی ولی اینک تو می‌پنداری که او را می‌شناسی و با او آشنا هستی و نیستی.

زیرا که هر فرد چنان راز منحصر به فردی است که راهی برای شناخت او نیست. تو نمی‌توانی به سبب اینکه شوهر زنی هستی او را بشناسی. و یا به سبب

اینکه همسر مردی هستی، او را بشناسی. شاید سی‌سال با یکدیگر زندگی کرده باشید، ولی همدیگر را نمی‌شناسید. غریبه باقی می‌مانید. از آنجاکه همهٔ ما رازهایی هستیم، راهی برای آشنایی نیست و هر لحظه چیزی غیرقابل پیش‌بینی ممکن است روی دهد.

شاید گاهی برخورد کرده باشی: برای ده سال با زنی زندگی کرده‌ای و ناگهان روزی او آنقدر خشمگین می‌شود که هرگز فکرش را نمی‌کردی. برای ده سال تو او را تماشا کرده بودی و او همیشه بسیار مهربان و نرم و مطیع بوده و ناگهان روزی او آنقدر خشمگین است که نزدیک است تو را بکشد. موجودی غیرقابل پیش‌بینی! و تو آرام گرفته بودی و فکر می‌کردی که او را می‌شناسی. هیچکس، کس دیگری را نمی‌شناسد. نه او تو را می‌شناسد و نه تو او را می‌شناسی.

آری، شاید کودکی را زاییده باشی. کودک نه ماه در رحم تو بوده، ولی تو او را می‌شناسی. وقتی که کودک زاده شود، همانقدر غیرقابل پیش‌بینی است که هرکس دیگری هست. هرگز لحظه‌ای هم فکر نکن که کسی را می‌شناسی. ما غریبه هستیم. همانطور که تمام این هستی غریبه است. تو این درختان را که اینجا را احاطه کرده‌اند می‌بینی. رفته رفته تو دیگر این درختان را نمی‌بینی، زیراکه فکر می‌کنی اکنون آن‌ها را شناخته‌ای چه فایده دارد؟ لطفاً به من گوش بده و نگاهی دیگر بکن: تعجب خواهی کرد. هیچ چیز هیچگاه شناخته نمی‌شود. دانش هرگز اتفاق نمی‌افتد. دانش، جهل خالص است.

زندگی اسرارآمیز باقی می‌ماند. آری، می‌توانیم از آن لذت ببریم، می‌توانیم با آن آواز بخوانیم، می‌توانیم آن را جشن بگیریم: این ممکن است ولی نمی‌توانیم آن را بشناسیم.

تمام مرشدان بزرگ عالم گفته‌اند که دانش ممکن نیست. طبیعت امور چنین نیست و هرآنچه راکه می‌پنداری که می‌شناسی تنها باورپردازی خودت است. به سبب همین باورپردازی‌ها است که تو آنقدر گرانبار گشته‌ای که از حیرت بازایستاده‌ای. کودک شگفت‌زده می‌شود زیراکه نمی‌داند. زمانی که شروع به آشنا شدن بکند (او تاریخ و جغرافی و این چیزهای بی‌معنی را می‌خواند) آنگاه می‌پندارد که می‌داند. آنگاه گل‌ها دیگر آن بویی را نمی‌دهند که زمانی می‌دادند. آنوقت دیگر پروانه‌ها مانند سابق او را مجذوب نمی‌کنند. آنوقت او

دیگر گوش ماهی جمع نمی‌کند. او اینک رشد یافته!

درواقع، او از رشد بازایستاده او اینک مرده است. روزی که بپنداری که می‌دانی، مرگت اتفاق افتاده. زیرا اینک دیگر شگفتی و شادمانی و حیرت در زندگیت روی نخواهد داد.

ما زندگی نمی‌کنیم. اگر وارد قبرت شوی چیزی را از دست نداده‌ای، زیراکه با هیچ چیز شگفت‌زده نمی‌شوی، پس زندگی کردن چه فایده‌ای دارد؟ خودکشی کن. در واقع ما همین کار را هم می‌کنیم، ما خودکشی می‌کنیم. روزی که فکر کنی که می‌دانی خودکشی کرده‌ای.

با این موجاو، با این بازتاب ساکت، تو باردیگر کودک می‌شوی و آن چشمان زیبای کودکی را باز می‌ستایی چشمانی معصوم بی‌دانش ولی پرنفوذ.

پس به یاد بسپار، سکوت و آرامش ورای تمام واژه‌ها و افکار است و نشانگر موقعیتی ماوراء و صلحی نافذ.

ذهن ساکن نیست، خود سکون است. یک انظباطی که حاصل تلاش تو باشد نیست.

نمی‌توان تمرینش کرد، باید درک شود، باید به آن عشق ورزیده شود. بجای کار با آن باید با آن بازی کنی. غیبت ذهنیت است. آری، مراقبه همین غیبت فعلیت‌های ذهنی است. ذهن دیگر تفکر نمی‌کند، ذهن ساکت است.

مراقبه Meditation هشیاری آشکار است.در آرامش هیچ بودن Nothingness.

ژاپنی‌ها واژه زیبایی برای آن دارند: کوکور و kokoro کوکرزو یعنی هیچی مطلق. کوکور و یعنی غیبت عظیم، یعنی خالی بودن ولی منفی نیست. هیچ بودن در ظاهر به چیزی منفی اشاره می‌کند. نه در اینجا هیچ بودن به معنی نداشتن هیچگونه زباله و آشغال است وقتی که هرگونه چیز به دردنخور را از خودت دور کردی. آنچه باقی می‌ماند طبیعت درونی و فطری خودت است که بسیار مثبت است.

وقتی که موج‌ها از روی سطح دریاچه ناپدید شدند، می‌توانی بگویی که هیچ چیز روی دریاچه نیست. هیچی مطلق باقی است. ولی این حالتی منفی نیست. در واقع، اکنون دریاچه خودش را با تمام سکوتش بیان می‌کند طبیعت دریاچه در

سطح آن قابل رویت است. آن امواج، این فطرت را پنهان کرده بودند. اینک ذات دریاچه آنجا حاضر است نه با صدا، بلکه در سکوت. نه اینکه فریاد کنند «من اینجایم» دیگر من وجود ندارد.

من چیزی نیست بجز تمام اصوات و صداها باهم. وقتی که صوت ناپدید شد. وقتی که ذهن دیگر نبود، وقتی که فعالیت‌های ذهنی بازایستادند، ناگهان برای نخستین‌بار تو حضور داری، ولی گویی که نیستی.

تو به شیوهٔ قدیم وجود نداری، تو مرده‌ای و بار دیگر زاده شده‌ای.

این دومین کودکی است.

در پایان دوره تابستانی، مرشد سویگان Suigan اظهارکرد «من برای برادری تمام تابستان را از شرق و غرب صحبت کرده‌ام. ببیند آیا هنوز ابروهای من رشد می‌کنند.»

یکی از شاگردانش گفت: استاد چقدر زیبا رشد می‌کنند.

دیگری گفت آن‌که دزدی می‌کند در قلبش ناراحت است.

و سومی بدون اینکه چیزی بگوید فقط صداکرد کوان Kwan.

کوان صدایی است که معنی خاصی ندارد، نماد چیزی هم نیست فقط یک صوت است.

مرشد صحبت می‌کرده. تضاد و نکته در اینجاست، که حتی یک مرشد ذن نیز باید سخن بگوید. او برعلیه سخن گفتن سخن می‌گوید. ولی هنوز هم مجبور است حرف بزند.

تقریباً مانند این است که تو دچار بیماری شده‌ای که تو را مسموم کرده و دوای تو در سم دیگری است، که باید برایت آماده شود. تقریباً تمام داروها را از سموم تهیه می‌کنند. برای نابودی زهر باید از زهر استفاده کنی.

خاری به پایت فرورفته برای بیرون کشیدن آن خار، باید خار دیگری پیدا کنی. خار را باید با خار دیگر بیرون کشید. آری، این عجیب است که حتی یک مرشد ذن نیز باید پیوسته سخن بگوید.

بودا برای چهل و دو سال مدام صحبت کرد، صبح و بعدازظهر و عصر و بین‌اینها و او تقریباً درباره یک موضوع صحبت کرد. از سخن گفتن بازایستید. ساکت باشید، واژه نسازید.

حالا این مرشد، این سویگان چند ماه صحبت کرده و در پایان دوره می‌گوید: من تمام تابستان را از شرق و غرب صحبت کرده‌ام، برای برادری. ببینید آیا هنوز ابروهای من رشد می‌کنند. او می‌گوید ببینید آیا من زنده هستم، یا مرده. با این همه صحبت که کرده‌ام شاید مرده باشم. و از رشد بازایستاده باشم.

شاگرد اوّلی گفت چقدر زیبا رشد می‌کنند! او درست می‌گوید، او می‌تواند درون مرشدش را ببیند. آن سخنان سکوت مرشد را برهم نزده‌اند، سبب مرگ او نشده‌اند، زندگی او مثل همیشه جاری است. آن سخنان مانع رشد او نشده‌اند تو تنها وقتی مجازی سخن بگویی که سخنانت، سکوتت را برهم نزنند. وقتی که سکوت تو از سخنانت متأثر نشود، آنوقت می‌توانی صحبت کنی. آنوقت سخنان تو برای دنیا برکت است. آنوقت می‌توانی به بسیار کمک کنی تا از سخن گفتن بازایستند. آنگاه سخنان تو شفا و دارو است.

ولی اگر سخنان تو، سکوتت را برهم بزند، اگر در هنگام صحبت تو تماست را با رشته درونی آرامشت ـ موجاو را از دست بدهی، آنوقت سخن گفتنت عبث است. آنگاه بهتر است نخست خودت را شفا بدهی بجای درمان دیگر به آنان ضرر می‌رسانی. شاگرد می‌گوید آری استاد! ابروهایت چقدر زیبا رشد می‌کنند. من می‌بینم که سکوت تو مختل نشده است.

شاگرد دومی می‌گوید کسی که دزدی می‌کند قلبش احساس ناراحتی می‌کند. او حتی از شاگرد دیگر بهتر بیان کرده او می‌گوید استاد! اگر چه تو ورای دزدی هستی، با این حال حتی اگر دزدی کنی، احساس گناه خواهی کرد. ما می‌دانیم که کلمات تو را مختل نمی‌کنند، ولی با این وجود کلمات آنقدر آزار دهنده هستند که تو قدری احساس گناه می‌کنی. من می‌توانم این را ببینم.

و من می‌توانم نکته این شاگرد را درک کنم. آری من نیز با سخن گفتن به شما قدری احساس گناه می‌کنم زیرا این خطر همیشه هست که شما به آنچه که می‌گویم گوش ندهید و منظورم را درک نکنید، و شروع کنید مانند من صحبت کردن. این خطر هست. من مرتکب یک جنایت شده‌ام. این جنایت باید انجام شود زیرا که راه دیگری برای کمک به شما وجود ندارد.

این ریسک را باید کرد.

شاگرد دومی قدری عمیق‌تر رفته اولی هم صددرصد درست گفته ولی دومی

دویست درصد راست گفته!

او می‌گوید: استاد کسی که دزدی کند در قلبش، احساس ناراحتی دارد من این را می‌بینم.

سومی سیصددرصد درست گفته. سومی بدون اینکه چیزی بگوید فقط صدا می‌زند «کوان» مانند صدای «هو» هرچه بگویی بی‌معنی است. او فقط صوتی تولید می‌کند. و او می‌گوید هرچه گفته‌اید، تنها صوتی خالی بوده استاد نگران نباشید، هرچه گفته‌اید فقط باد هوا بوده، درست مانند کوان من. آری گاهی خوب است که خفته‌ای را بیدار کنی، ولی این کار هیچ معنی ندارد. اگر کسی در خواب عمیق است و تو در گوشش فریاد بزنی کوان او چشمانش را باز می‌کند، همین کار انجام شده ولی کوان هیچ معنی نمی‌دهد.

تمام اصوات مرشد نیز چنین است. کوان معنی نمی‌دهد، فلسفه‌ای را حمل نمی‌کنند.

این‌ها فقط اصواتی هستند که تو را بیدار کنند. سومی کاملاً درک کرده، او درست در همان فضایی است که مرشدش هست.

این کوان از کجا می‌آید؟ از کوکورو می‌آید: از هیچی، و وقتی که تو در این هیچی هستی همه چیز ممکن است. این هیچی بسیار نیرومند است، بسیار مثبت است، این هیچی همان خداوند است. بودائیان از کلمهٔ خدا استفاده نمی‌کنند زیرا که این کلمه ظاهراً محدودشان می‌کند. آن‌ها از هیچ شونیاتا Shunyata یا کوکورو استفاده می‌کنند. در این هیچی تو خواهی دید که خداوند همه جا حاضر است. این هیچی تمامی هستی را پرکرده است.

این سخنان جان دون John Donne است که می‌گوید: خداوند آنقدر همه‌جا حاضر است که در فرشتهٔ درون فرشته است، و سنگ است در درون سنگ و پوشال است در درون پوشال.

در این هیچی تو می‌توانی به طبیعت چیزها وارد گردی. این نفوذ به درون طبیعت چیزها هدف است.

و این تنها وقتی ممکن است که تو واژه نسازی.

تنها خداوند وجود دارد، الهه‌ای وجود ندارد. الوهیت در همه چیز هست. الوهیت خالص، در همه چیز و همه جا را سرشار از خودش کرده.

چند شب پیش خاطرات لئوناردو داوینچی را می‌خواندم. جمله‌ای را دیدم که بسیار جالب بود می‌گوید:

از میان چیزهای بزرگی که می‌توان یافت، این است که: هیچ بودن بزرگترین است همان کوکورو.

این هیچ بودن از طریق کلمات به دست نمی‌آید. نه زبان و نه مفاهیم و نه ذهن و نه ذهنیت فقط موجاو.

مرشد، پادزهر آموزگار است. در فرهنگ لغات این دو هم معنی هستند ولی حداقل در دنیای ذن چنین نیست.

چه فرقی بین دانشجو و مرید هست؟ دانشجو، می‌خواهد دانش بیشتری به چنگ آورد.

او می‌خواهد یک فرهیخته Cscholar شود. دانشجو، در اشتیاق درخت دانش است. او می‌خواهد تا می‌تواند سیب بخورد.

او در پی پروردن نفس است. کنجکاو، پرسان، ولی حاضر نیست دگرگون شود.

مرید پدیده‌ای متفاوت است. مرید مشتاق دانش نیست. او می‌خواهد ببیند، نه که بداند. او می‌خواهد باشد. او دیگر علاقه‌ای به گردآوری دانش بیشتر ندارد. او می‌خواهد بیشتر باشد. جهت او کاملاً متفاوت است. اگر برای بیشتر بودن او باید تمام دانشش را رهاکند، او آماده است. او آماده است تا همه چیز را فداکند.

مرید یک محتکر نیست، دانشجو است. و البته وقتی احتکار می‌کنی در حافظه احتکار می‌کنی. حافظه در ذهن دانشجو انباشته می‌شود و رشد می‌کند، و نه در معرفت و آگاهی او. در درون مرید حافظه رفته رفته ناپدید می‌شود. او دیگر بار گذشته را به دوش ندارد. او تنها چیزهای اساسی را می‌داند. دانش او استفاده کاربردی دارد، ولی معرفت او شروع به رشد می‌کند. تمام انرژی او از حافظه به آگاهی حرکت کرده است.

تفاوت زیادی بین دانشجو و مرید هست. دانشجو می‌خواهد درباره چیزها بداند. تمام تلاش او در این است که چگونه بهتر فکر کند. مرید می‌خواهد باشد. تمام تلاش او در چگونه بودن است. چگونه به وطن بازگشتن. چگونه بار دیگر

آن چشمان کودکی را باز یابد. چگونه دوباره متولد گردد. «ذن» شاگرد ندارد. ذن چون تئوری ندارد، نمی‌تواند شاگرد داشته باشد. نمی‌تواند پروفسور داشته باشد. آری مرشدان و مریدان هستند یادت باشد که، مرشد آموزگار نیست. کار مرشد درست برعکس کار آموزگار است. آموزگار به تو می‌آموزد و کمکت می‌کند تا خیلی چیزها را یادبگیری.

ولی مرشد به تو کمک می‌کند تا، آموخته‌هایت را دور بریزی.

من یک مرشدم، آموزگار نیستم. و آنانی که واقعاً اینجا هستند دانشجو نیستند، بلکه مرید هستند.

مرید یک محتکر نیست. دانشجو محتکر است، و البته وقتی احتکار می‌کنی در حافظه احتکار می‌کنی. حافظه در ذهن دانشجو انباشته می‌شود و رشد می‌کند و نه در معرفت و آگاهی او. در درون مرید، حافظه رفته رفته ناپدید می‌شود. او دیگر بار گذشته را به دوش ندارد. او تنها چیزهای اساسی را می‌داند. دانش او استفادهٔ کاربردی دارد. ولی معرفت او شروع به رشد می‌کند. تمام انرژی او از حافظه به آگاهی حرکت کرده است....»

... مقابلهٔ سر/معده را می‌توان به انواع دیگری هم بیان کرد:

تعقّل / شهود؛ منطق / عشق؛ ناخودآگاهی / خودآگاهی؛ جزء / کلّ؛ انجام دادن / رخ دادن؛ مرگ / زندگی؛ داشتن / بودن. این هفت فرمول ممکن است و هر هفت تا اهمیت دارند.

۱. تعقّل Intellect بسیار بسیار محدود است؛ شهود بی‌نهایت است. شهود همیشه از شکم می‌آید. شهودی برایت ظاهر می‌شود ـ نوعی الهام ـ همیشه دقیقاً از ناحیه شکم می‌آید. شکمت فوراً متأثر می‌گردد. وقتی که عاشق می‌شوی* از سر عاشق نمی‌شوی. برای همین عشق را «کور» می‌خوانند. کور هم هست زیرا که کاری با مغز ندارد. وقتی عاشق می‌شوی از منبع دیگری عاشق می‌شوی. اگر از دانشمندان مشهور، از شعرای به نام، و از مردم خلّاق بپرسی، آنان نیز به تو خواهند گفت که، هرگاه چیزی جدید اتفاق بیفتد هرگز از سر شروع نمی‌شود. منبع آن هرگز مغز نیست، از جایی ورای آن می‌آید.

مادام کوری Curie برای سه سال روی یک مسئله ریاضی کار می‌کرد. هرکار ممکن را انجام داده بود. او یک نابغه ریاضی بود و در این مسئله شکست

خورده بود. ناگهان یک شب تمام آن را به دست فراموشی سپرد. به نظر می‌رسید که به جایی نخواهد رسید. سه سال برای حل یک مسئله بسیار زیاد است. آن شب او تسلیم شد و ماجرا را به فراموشی سپرد. تصمیم گرفت که صبح روز بعد پروژهٔ جدیدی را آغاز کند. همان شب مسئله حل شد. نیمه شب از خواب برخاست پشت میزش رفت و تمام مسئله را حل کرد و دوباره به خواب رفت.

صبح روز بعد وقتی پشت میزش نشست، نمی‌توانست باور کند، زیرا هیچکس غیر از مستخدمش وارد اتاقش نشده بود ولی مستخدم نمی‌توانست آن مسئله را حل کند. حتی مادام کوری هم نتوانسته بود آن را حل کند. سپس به دست خط نگاه دقیق‌تری کرد. دست خط خودش بود. به نظر می‌رسید که صاحب خط مست بوده باشد. قدری لرزان و مبهم بود ولی مال خودش بود. چگونه چنین شده بود؟ آنوقت یادش آمد که رؤیایی دیده: در رؤیا دیده بود که مسئله را حل می‌کند. آری در خواب مسئله را حل کرده بود. مغز شکست خورده بود. پاسخی از مغز در طول این سه سال نیامده بود. پاسخ از شکم آمده بود نه از ذهن.

برای بودا نیز دقیقاً همینطور شده بود. او شش سال کار کرد و ریاضت کشید. و هر راهی را برای رسیدن به اشراق امتحان کرد، ولی نتوانست. ناگهان یک شب تصمیم گرفت که همه چیز را فراموش کند. با خود گفت تاکنون چیزی روی نداده و از این پس هم اتفاقی نخواهد افتاد. همه چیز را فراموش می‌کنم. آن شب را در آسودگی تمام استراحت کرد و همان شب نزدیک صبح به اشراق رسید. صبح هنگام وقتیکه چشمانش را باز کرد، مرد دیگری شده بود. آن شب اتفاقی افتاده بود از کجا؟

ولی به یاد بسپار، چرا این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که تو هرکار ممکن را کرده باشی؟ آری، تنها در این صورت است که رخ می‌دهد. شهود تنها زمانی شروع به کارکردن می‌کند که تو از ظرفیت مغز بطور کامل استفاده کرده باشی.

شهود انرژی والاتری است با استفاده کامل از مغز، قادر خواهی بود که از آن انرژی لطیف‌تر استفاده کنی. از این نقطه می‌توانی به سوی شهود گام برداری. شهود به تنهایی کار نمی‌کند. می‌توانی به بودگایا Bodh Gaya بروی و زیر آن

درخت که هنوز زنده است بنشینی و آسوده شوی و بگویی همه چیز را رها کردم! ولی اتفاق نخواهد افتاد، زیرا چیزی نداری که رها کنی. آن شش سال الزامی بود، برای رسیدن به بی‌تلاشی Effortlessness تلاش عظیم لازم است.

۲. منطق/عشق: عشق و منطق دو شیوه بودن هستند. منطق، خطی linear است، ولی عشق تمام Total است منطق درست مانند زبان در یک خط مستقیم حرکت می‌کند، ولی هستی در یک خط صاف حرکت نمی‌کند. هستی همزمان است و نه خطی. اینطور نیست که من هستم سپس تو هستی و سپس دیگری هست و سپس درخت و سپس کوهستان نه ما همه باهم و همزمان وجود داریم.

زبان، کذب آفرین است. زیراکه موجودات را روی یک خط قرار می‌دهد. جمله‌ای می‌سازی: نخست یک واژه هست و سپس دیگری و بعد واژه‌ای دیگر. دستور زبان تعیین می‌کند که اول چه باشد، و بعد چه. و بعد چه چگونگی و ترتیب آن‌ها را زبان تعیین می‌کند. برای همین است که زبان چینی یکی از زیباترین زبان‌ها است، زیراکه کمترین زبان است.

در زبان چینی الفبا وجود ندارد. پس زبانی همزمان Simultaneous است. بسیار جاری است و انعطاف پذیر، بیشتر شبیه عشق است تا منطق. از شکم می‌آید تا از سر. می‌تواند هزار و یک چیز معنا بدهد. برای همین است که مردم فکر می‌کنند که چینی، زبانی غیرعلمی است عشق نیز غیرعلمی است. هستی نیز غیرعلمی است. می‌تواند معانی مختلف داشته باشد. بیشتر شاعرانه است؛تا علمی. درخت می‌تواند هزار و یک معنی داشته باشد. درخت یک معنی ندارد. برای نقاش یک معنی دارد، برای نجّار یک معنی دارد، و برای شاعر معنایی دیگر و برای شخصی که اصولاً به درخت علاقه‌ای ندارد، اصلاً بی‌معنی است. برای کسی که درخت را ستایش می‌کند، درخت یک موجود الهی است. هزار و یک معنی دارد. معنی درخت به یک چیز محدود نیست. زبان چینی به گونه‌ای است که هر نماد می‌تواند همزمان معانی مختلفی داشته باشد.

ولی زبان خطی است. یک به یک در خط مستقیم حرکت می‌کند. در منطق نیز چیزها یک به یک حرکت می‌کنند، و اگر یک چیز اتفاق بیفتد چیز دیگر نمی‌تواند رخ دهد. درست ببین، اگر یک چیز را بگویی دیگر نمی‌توانی مخالف آن را بگویی. تو آن را منع کرده‌ای، در هستی چیزهای متضاد همزمان با هم

وجود دارند. زندگی با مرگ وجود دارد. عشق با نفرت وجود دارد. اینها باهم هستند. نور با تاریکی وجود دارد، ولی اگر جمله‌ای بسازی نور در اتاق بود، دیگر نمی‌توانی بگویی تاریکی در اتاق بود. حالا این کار غیرممکن است. تو آن را محدود کرده‌ای. تو تضاد را از بین برده‌ای.هستی متضاد Paradoxical است.

و من «ذن» را جادّه‌ی اضداد می‌خوانم. «ذن» متضاد است. شهود هم متضاد است. خطّی نیست چند وجهی است.

۳. خودآگاهی/ناخودآگاهی: ولی به یاد بسپار، ناخودآگاهی که من از آن سخن می‌گویم، با ناخودآگاه فرویدی تفاوت دارد. آن ناخودآگاهی ضعیفی است ناخودآگاهی بسیار کوچکی است. تنها خودآگاهی سرکوب شده است. چیز زیادی نیست، ولی در ذن ناخودآگاه به معنی خداوند است. در «ذن» آگاهی ضعیف است، و کوچک، جزیی کوچک، نوک کوه یخی.

در «ذن» ناخودآگاه بسیار وسیع است، عظیم بی‌انتها.

آگاهی باید در ناخودآگاهی حلّ شود نه عکس آن. اینطور نیست که ناخودآگاهی به خود آگاهی تبدیل شود و ناخودآگاه در شکم زندگی می‌کند. ولی یادت باشد که واژه ناخودآگاه بطور ضمنی معنای مثبتی ندارد. به نظر می‌رسد که گویی آگاهی وجود ندارد. در «ذن» نوعی دیگر از ناخودآگاهی وجود دارد که چنین نیست. نوعی کاملاً متفاوت از این ناخودآگاه که شما می‌شناسید. ناخو-آگاهی شهودی، نه عقلانی. ناخودآگاهی ترتیبی نه تحلیلی. ناخودآگاهی غیرقابل تقسیم، نه تقسیم شده.

۴. جزء/کلّ: سر تنها یک جزء از وجود است شکم تمامیت تو است سر تنها پیرامون تو است شکم مرکز تو است.

۵. انجام دادن/رخ دادن: برای سر کارها را باید انجام داد؛ سر، کنندهٔ Doer بزرگی است ولی برای شکم چیزها تنها رخ می‌دهند انجام دادنی در کار نیست.

۶. مرگ/زندگی: مرگ در سر انباشته می‌شود، زیرا تمام افکار مرده هستند زندگی در شکم تپش دارد.

۷. داشتن/بودن: سر محتکر است، خسیس است به انباشتن ادامه می‌دهد. تمام تلاش سر در این است که چگونه بیشتر و بیشتر داشته باشد. چه پول باشد و چه دانش فرقی ندارد. هرچه هست بیشتر و بیشتر و بیشتر باید باشد: زنان بیشتر

داشته باش، مردان بیشتر داشته باش، خانه‌های بیشتر داشته باش. قدرت بیشتر داشته باش، دانش بیشتر داشته باش. ولی داشته باش و سر به تلاش بیشتر برای داشتن بیشتر ادامه می‌دهد. زیرا می‌پندارد بیشتر خواهد بود ولی چنین نیست، هرگز بیشتر نمی‌شود زیرا داشتن هرگز نمی‌تواند به بودن متحول گردد.

شکم مرکز وجود است. شکم براساس داشتن کار نمی‌کند، براساس بودن کار می‌کند. انسان فقط هست.

شخص از این لحظه بودن لذّت می‌برد. در این لحظه بودن همه چیز در دسترس است. همه سعادت است همه برکت است.

... سر مخرّب است. سر را دور بینداز منظورم این نیست که از آن استفاده نکن تو باید از سر استفاده کنی، بلکه نگذار سر از تو استفاده کند.

انرژی عشق

... وقتی شهوت و حسادت نباشد، تمام انرژی‌های انسان به سوی افزایش عشق هدایت می‌شوند هرگاه در تو حسادت و شهوت نباشد، تمام انرژی برای شکفته شدن گل عشق در اختیارت است.

تو فضای زیبای عشق بدون حسادت را تجربه کرده‌ای.

شهوت نوعی تب است که انرژی بسیار مصرف می‌کند.

زمانی که شهوت فروکش کرد، محبّت و مهر طلوع می‌کند.

و محبّت خُنَک است، در حالی که شهوت داغ است و می‌سوزاند.

محبت خنک است، ولی نه سرد.

تنفر سرد است، شهوت داغ است.

درست بین تنفّر و شهوت، محبت است که طلایی است. که نه سرد است و نه داغ. آنگاه تو در دمای گرمای خنک قرار داری، به ظاهر متناقض می‌رسد، و گرمای خنک! این دمای طبیعی برای شکفتن گل نیلوفر عشق است...

... والاترین اوج، مجموع تمام ارزش‌هاست: حقیقت، عشق، آگاهی، اصالت، تمامیت. در والاترین اوج، این‌ها غیرقابل تفکیک هستند.

تنها در اعماق تاریک درّه‌های ناآگاهی است که این ارزش‌ها از هم جدا هستند.

تنها زمانی که این ارزش‌ها آلوده و با سایر چیزها مخلوط هستند از هم فاصله دارند.

لحظه‌ای که خالص باشند، یگانه می‌شوند.

هرچه خالص‌تر باشند، یگانه‌تر و به هم پیوسته‌تر هستند.

هر ارزشی در سطوح مختلف قرار دارد؛ هر ارزش نردبامی است با پلّه‌های بسیار، برای مثال، عشق همان شهوت است ـ در پایین‌ترین پلّه، که با جهنم تماس دارد؛ و همچنین عشق، همان نیایش است در بالاترین پلّه، که با بهشت در

تماس است. و بین این دو پلّه، سطوح مختلفی هست که به سادگی قابل تمایز است.

در سطح شهوت، عشق تنها یک درصد است و ۹۹٪ دیگر، مخلوطی از سایر چیزها است.

حَسَد، نفسانیات، تملّک و تصاحب، خشم، جنسیت و...

در اینجا، جنبه جسمانی و شیمیایی چیره است و چیزی عمیق‌تر از این نیست.

بسیار سطحی است و حتی تا زیر پوست نیز عمق ندارد.

و هرچه بالاتر می‌روی، چیزها عمیق‌تر می‌شوند و ابعاد تازه‌ای پیدا می‌کنند.

آن چیزی که تنها جنبهٔ فیزیولوژیک داشت، اینک بُعد احساسی و روانی به خود می‌گیرد آنچه که تنها در سطح بیولوژیک مطرح بود، اینک جنبه روان شناختی پیدا می‌کند.

انسان در بعد بیولوژی با تمام حیوانات مشترک است.

ولی در بعد روانشناختی با هیچکدام از حیوانات وجه اشتراک ندارد.

وقتی عشق به عروج خود ادامه دهد (و یا عمیق شود، که هر دو به یک معنی است)

آنگاه، آهسته آهسته ابعاد روحانی به خود می‌گیرد و شروع می‌کند به فرافیزیکی شدن. تنها اشخاصی مانند بودا، مسیح(ع) و کریشنا این کیفیت از عشق را شناخته‌اند.

عشق، مانند سایر ارزش‌ها در تمام طول راه پخش شده است.

زمانی که عشق به صددرصد برسد، دیگر نمی‌توانی تمایزی بین عشق و آگاهی ببینی.

دیگر این‌ها دو ارزش متفاوت نیستند.

حتی دیگر نمی‌توانی بین عشق و خداوند وجه تمایزی احساس کنی.

اینجاست که حضرت مسیح(ع) می‌فرماید: خداوند همان عشق است.

او این دو را مترادف می‌بیند. در این نکته بصیرت عظیمی نهفته است.

در سطح بیرون پیرامون همه چیز با هر چیز دیگر به نظر جدا می‌رسد.

در پیرامون جهان هستی پاره‌پاره است.

هر چه که به مرکز نزدیک‌تر شوی، کثرت ناپدید می‌شود و وحدت طلوع

می‌کند. در مرکز همه چیز یگانه است.

هیچ ارزشی بالاتر و یا پایین‌تر از دیگری نیست. در واقع اصلاً صحبت از دو ارزش نیست. این‌ها دو جادّه هستند از درّه به سوی قلّه.

یک جادّه آگاهی است، مراقبه راه ذن که ما در این چند روز از آن سخن گفتیم و دیگری جادّه عشق است راه مخلصان عاشق یا Bhaktas راه صوفیان.

این راه‌ها وقتی جدا هستند که تو سفر و سلوک را آغاز می‌کنی.

و در ابتدا تو باید یکی را انتخاب کنی. هرکدام را که انتخاب کنی تو را به قلّه می‌رساند.

و همچنانکه به قلّه نزدیک‌تر می‌شوی تعجب خواهی کرد:

سالکین سایر راه‌ها به تو نزدیک‌تر می‌شوند.

آهسته آهسته، راه‌ها همگی با یکدیگر تلاقی خواهند کرد.

زمانی که به قلّه برسی همگی یکی بیش نیستند.

سالکی که راه آگاهی را انتخاب کرده، عشق را همچون ثمره آگاهیش درخواهد یافت: مانند یک محصول جانبی یا مانند یک سایه و شخصی که راه عشق را می‌پیماید، آگاهی را همچون ثمره عشقش درخواهد یافت. این‌ها دوروی یک سکّه هستند.

و به یاد بسپار اگر آگاهی تو عشق را کسر دارد پس هنوز ناخالص است هنوز خلوص ۱۰۰٪ را نشناخته هنوز واقعاً آگاهی نیست می‌باید با آگاهی مخلوط باشد. هنوز نور خالص نشده و حفره‌های تاریکی هنوز در آن عمل می‌کنند و بر تو چیره هستند.

اگر عشق تو بدون آگاهی باشد، پس هنوز عشق واقعی و خالص نیست.

می‌بایست چیزی پایین‌تر از نیایش باشد: نزدیک‌تر به شهوت تا به نیایش.

پس بگذار معیارت چنین باشد:

اگر راه آگاهی را دنبال کنی، بگذار عشق معیار تو باشد.

زمانی که آگاهی تو ناگهان در عشق شکوفا شد، خوب بدان که آگاهی در تو اتفاق افتاده و به یگانگی Samadhi دست یافته‌ای.

و اگر راه عشق را دنبال می‌کنی، آنگاه بگذار آگاهی معیار تو گردد: مانند سنگ محک هرگاه ناگهان از هیچ‌کجا، درست در مرکز عشق تو، شعله‌ای از آگاهی طلوع کرد خوب بدان و مسرور باش که به وطن رسیده‌ای...

ازدواج و عشق

... روی این جمله قصار مراقبه کن: مرد احمق و زن گنگ. آنان را بزودی جدا می‌بینم. و ازدواج چنین است. تنها احمق‌ها در فکر قانونی کردن رابطه هستند. وگرنه عشق کافی است.

و من مخالف ازدواج نیستم. من موافق عشق هستم. اگر عشق به ازدواج تبدیل شود خوب است ولی امیدوار نباش که ازدواج بتواند عشق بیاورد این غیرممکن است. عشق می‌تواند به ازدواج تبدیل شود.

باید خیلی هشیارانه عمل کنی تا بتوانی عشق را به ازدواج بدل کنی.

ولی مردم معمولاً با ازدواج کردن عشقشان را نابود می‌سازند.

آنان برای نابودی عشق به هرکاری متوسّل می‌شوند و سپس رنج می‌کشند.

و پیوسته می‌گویند: چه چیزی خطا رفت؟

آنان خودشان نابودگر هستند و برای این نابودی هرعملی را انجام می‌دهند.

خواست و اشتیاق فراوانی برای عشق وجود دارد ولی عشق به آگاهی نیاز دارد.

و تنها آنگاه است که عشق به بلندای راستین خود می‌رسد.

واین بلندای راستین ازدواج است ولی این ربطی به قانون ندارد.

بلکه ازدواج دو قلب است در تمامیت.

ازدواج یعنی عملکرد یک زوج در هماهنگی و همزمانی.

ولی مردم عشق را آزمایش می‌کنند (اشتیاقشان خوب است ولی عشق‌هایشان پُر از حسد، احساس مالکیت، خشم و بدعنقی است) ولی چون آگاه نیستند، بزودی آن را نابود می‌کنند. برای همین است که مردم در طول قرن‌ها به ازدواج وابسته شده‌اند.

مردم فکر کرده‌اند که بهتر است با ازدواج شروع کنند، تا قانون بتواند از آنان در مقابل نابودی عشق محافظت کند.

جامعه، دولت، دادگاه، پلیس و کشیش، تمام این‌ها شما را مجبور می‌کنند تا در چهارچوب ازدواج رسمی باقی بمانید و اینگونه تو تنها برده‌ای بیش نیستی.

اگر ازدواج بصورت رسمی و تشکیلاتی Institution باشد، در آن تشکیلات تو فقط یک برده هستی. تنها بردگان هستند که میل دارند درون تشکیلات زندگی کنند.

ازدواج پدیده‌ای کاملاً متفاوت است. ازدواج اوج عشق است و به این صورت خوب است. من مخالف ازدواج نیستم، بلکه موافق ازدواج واقعی هستم.

من مخالف ازدواج‌های دروغین و کاذب هستم. ولی این نوع ازدواج‌ها شایع هستند و نوعی ترتیبات تشکیلاتی هستند که به مردم نوعی امنیت، آسایش و مشغولیت می‌دهند. شما را مشغول نگه می‌دارد ولی غیر از این شما را غنی نمی‌کند و تغذیه‌تان نمی‌کند.

پس اگر طبق ضوابط من ازدواج کنی، می‌توانی دعای خیر مرا داشته باشی.

بیاموز تا عشق بورزی و هرآنچه را که مخالف عشق است به دور بینداز.

این کار بسیار مشکل است. توانایی عشق ورزیدن بزرگ‌ترین هنر در جهان است. برای این کار انسان نیاز دارد که بسیار پالایش شود فرهنگ درونی غنی داشته باشد. بسیار مراقبه‌گون زندگی کند تا بتواند بلافاصله ببیند که چگونه می‌تواند عشق را نابود کند. اگر بتوانی از مخرّب بودن پرهیز کنی، اگر بتوانی در رابطه با خودت خلّاق باشی، اگر بتوانی از رابطه‌ات پشتیبانی و آن را تغذیه کنی، اگر قادر باشی به دیگری محبّت بورزی (نه فقط شهوت. زیرا شهوت به تنهایی قادر به ادامهٔ عشق نیست، بلکه محبّت لازم است)، اگر بتوانی محدودیت‌ها و کاستی‌های دیگری را بپذیری.

(اگر بتوانی او را همانگونه که هست بپذیری و هنوز عاشق‌اش باشی) آنگاه ازدواج روزی اتفاق می‌افتد، ممکن است سال‌ها طول بکشد ولی بلاخره اتفاق می‌افتد. تو می‌توانی دعای خیر مرا داشته باشی. ولی برای ازدواج قانونی، نیازی به داشتن برکات من نداری! و این برکات و دعاهای خیر نیز کمکی نخواهند کرد و مراقب باش! قبل از اینکه دست به این کار بزنی، قدری بیشتر تأمل کن.

لطیفه: خانم مسکوییچ عاشق سوپ مرغ بود. یک روز عصر مشغول خوردن سوپ مرغ بود. ناگهان سه نفر از دوستان شوهرش وارد شدند. سخنگوی آنان گفت، «ما اینجا آمده‌ایم تا به شما بگوییم که شوهرت ایزی در حادثهٔ اتومبیل کشته شده. خانم مسکوییچ هیچ واکنشی نشان نداد و همچنان به خوردن سوپ ادامه داد. آنان یکبار دیگر خبر حادثه را تکرار کردند، ولی بازهم هیچ واکنشی نشان داده نشد. سخنگو شگفت‌زده با صدای بلند گفت ببین خانم! به تو می‌گوییم که شوهرت مرده! وزن همانطور به خوردن سوپ ادامه داد و در بین قاشق‌هایی که به دهان می‌گذاشت گفت: «آقایان! بزودی، هروقت این سوپ تمام شد، فریادی را خواهید شنید! ازدواج عشق نیست، چیز دیگری است. پس قبل از اینکه به دام بیفتی، قدری هشیار باش. ازدواج دام است: شوهر توسط زن به دام می‌افتد و زن توسط شوهر: یک دام دوطرفه! و وقتی که ازدواج صورت گرفت، شما قانوناً مجاز هستید تا یکدیگر را برای ابد شکنجه کنید، به ویژه در این کشور (هندوستان) که طلاق، حتی پس از مرگ زوج هم مجاز نیست...

... و عشق چیست؟ بزرگترین خودکشی در دنیاست.

عاشق شدن یعنی ارتکاب به خودکشی: کشتن نفس Ego .

عشق یعنی دورانداختن نفس.

برای همین است که مردم اینقدر از عشق ورزیدن می‌ترسند.

آنان دربارهٔ عشق داد سخن می‌دهند و به عاشق بودن تظاهر هم می‌کنند.

آنان ترتیبی می‌دهند تا خودشان را و دیگران را بفریبند که عاشق‌اند. ولی آنان از عشق ورزیدن پرهیز می‌کنند؛ زیراکه عشق نخست از تو می‌خواهد تا بمیری. و تنها آنگاه است که دوباره زاده می‌شوی...

و مسلماً زندگی نیز با عشق غنی‌تر می‌گردد. هرچقدر نفس تو بیشتر بمیرد و کمتر باشد، زندگی تو غنی‌تر و پربارتر و سرشار از سرور و لذّت خواهد بود.

... ولی عشق نهایت خودکشی است.

بقیه خودکشی‌ها جزیی هستند. خودکشی معمولی امری فیزیکی است.

عشق یک خودکشی روانی است و مراقبه، خودکشی روحانی.

تو در عشق از نظر روانی و شخصیتی خواهی مرد و نفس و هویت روانی‌ات از بین خواهد رفت. در مراقبه Meditation تو حتی مفهوم «خود» و حتی

فراخود Supreme Self را نیز به دور خواهی افکند و به «هیچ چیز بودن» Nothingness خواهی رسید.

و در آن هیچ چیز بودن، گل نیلوفر سپید «بودا» شکفته خواهد شد...

عشق/شهوت

... آیا تاکنون هیچ شیی‌ای را عاشقانه نگریسته‌ای؟

شاید بگویی آری، زیرا نمی‌دانی که نگریستن عاشقانه به یک شیئ یعنی چه.

شاید با شهوت به اشیاء نگاه کرده باشی ـ این چیز دیگری است این کاملاً فرق دارد، درست نقطه‌ی مقابل آن است. نخست... سعی کن تفاوت را درک کنی.

چهره‌ای زیبا، بدنی زیبا ـ تو به آن نگاه می‌کنی و احساس می‌کنی که عاشقانه به آن می‌نگری. ولی چرا به آن نگاه می‌کنی؟ آیا مایلی چیزی از آن به دست آوری؟ آنگاه شهوت است و عشق نیست. آیا می‌خواهی از آن بهره‌کشی کنی؟ آنگاه شهوت است و عشق نیست. آنگاه در واقع، تو فکر می‌کنی که چگونه از آن بدن استفاده ببری، چگونه آن را تصاحب کنی، چگونه از آن بدن وسیله‌ای بسازی برای خوشوقتی خودت.

شهوت یعنی: چگونه از چیزی برای خوشوقتی خودت استفاده کنی؛ عشق یعنی که خوشوقتی تو ابداً مطرح نیست. در واقع، شهوت یعنی چگونه چیزی از آن به دست آوری و عشق یعنی چگونه چیزی ببخشی. این دو درست نقطه‌ی مقابل هم هستند.

اگر چهره‌ای زیبا بینی و عشقی نسبت به آن چهره احساس کنی، احساسِ بی‌درنگ تو در آگاهیت این خواهد بود که چه کار کنی تا این چهره را خوشنود کنی، چگونه این مرد یا این زن را خوشحال کنی. در اینجا خودت اهمیتی نداری، دیگری اهمیت دارد.

در عشق، دیگری مهمّ است؛ در شهوت تو مهمّ هستی. در شهوت تو فکر می‌کنی دیگری را وسیله‌ی خوشحالی خودت قرار دهی؛ در عشق تو فکر می‌کنی که خودت چگونه وسیله شوی. در شهوت تو دیگری را فدا می‌کنی؛ در عشق، خودت را فدا می‌کنی. عشق یعنی بخشیدن و دادن؛ شهوت یعنی گرفتن و

به دست آوردن. عشق یک تسلیم است؛ شهوت یک تهاجم است.

آنچه بگویی بی‌معنی است: تو حتی در شهوت نیز از عشق سخن می‌گویی. زبان بسیار بامعنی نیست، پس فریب نخور. به درون بنگر و آنگاه به این ادارک خواهی رسید که در زندگی حتی یک بارنیز به کسی یا چیزی عاشقانه نگاه نکرده‌ای.

دومین تفاوتی که باید درک شود این است... اگر عاشقانه به چیزی مادّی و بی‌جان نگاه کنی، آن شیئ به یک شخص تبدیل می شود. اگر به آن عاشقانه نگاه کنی، عشق تو کلیدی می‌شود تا هرچیزی را به شخص تبدیل سازد. اگر به یک درخت عاشقانه بنگری، درخت یک شخص می‌گردد. چند روز پیش با ویوک Vivek صحبت می‌کردم و به او گفتم که وقتی به معبد Ashram جدید برویم، به هر درخت نامی خواهیم داد، زیرا هردرخت یک شخص است. آیا تاکنون شنیده‌ای که کسی به درخت‌هااسمی بدهد؟ هیچ‌کس درخت‌ها را نامگذاری نمی‌کند، زیرا هیچکس عاشق آن‌ها نیست. اگر مردم عاشق درخت‌ها بودند، هر درختی یک شخص می‌شد. آنگاه هر درخت، فقط یکی در انبوه نمی‌شد، منحصر به فرد می‌شد.

شما سگ‌ها و گربه‌ها را نامگذاری می‌کنید. وقتی سگی را نام می‌دهی و او را «ببری» یا هرچیز دیگر می‌خوانی، او یک شخص می‌شود. آنگاه پیگیری او سگی در میان جمعیت سگ‌ها نیست، شخصیتی دارد؛ تو یک شخص آفریده‌ای. هر وقت عاشقانه به چیزی نگاه کنی، آن چیز یک شخص می‌شود.

و عکس این نیز صادق است. هرگاه با چشمانی شهوانی به شخصی نگاه کنی، آن شخص به یک شیئ تبدیل می‌شود. برای همین است که چشمان شهوانی دافعه دارند ـ زیرا هیچکس مایل نیست شیئ بشود. وقتی به همسرت با چشمانی شهوانی می‌نگری ـ یا به هر زن یا مرد دیگری چنین نگاه می‌کنی ـ دیگری احساس آزردگی می‌کند. در واقع، تو چه می‌کنی؟ تو یک شخص را، یک شخص زنده را به وسیله‌ای مرده تغییر می‌دهی. تو می‌پنداری که چگونه استفاده کنی و آن شخص کشته می‌شود.

برای همین است که چشمان شهوانی دافعه دارند و زشت هستند. وقتی با عشق به کسی نگاه می‌کنی، دیگری والا می‌گردد. او منحصر به فرد می‌شود.

ناگهان او یک شخص می‌شود. یک شخص را نمی‌توان جایگزین دیگری کرد، ولی اشیاء را می‌توان جایگزین کرد. یک شیئی Thing یعنی آنچه که قابل جایگزینی باشد؛ یک شخص Person یعنی آنچه که قابل جایگزینی نباشد: امکان ندارد که بتوانی او را با دیگری جایگزین کنی. شخص منحصر به فرد است؛ شیئ چنین نیست.

عشق همه چیز را منحصر به فرد می‌سازد. برای همین است که بدون عشق تو هرگز احساس نمی‌کنی که شخص هستی. تا زمانی که کسی تو را عمیقاً دوست ندارد، تو هرگز احساس نخواهی کرد که موجودی منحصر به فرد هستی. تو فقط یکی در جمع هستی ـ فقط یک عدد، یک داده Datum هستی. می‌توان تو را تغییر داد و جایگزین کرد.

برای نمونه، اگر در اداره‌ای منشی باشی، یا آموزگاری در مدرسه یا استادی در دانشگاه، استاد بودن تو قابل جایگزینی است. استاد دیگر می‌تواند جای تو را بگیرد. هر لحظه می‌تواند جانشین تو شود، زیرا تو در آنجا فقط بعنوان یک استاد مورد استفاده هستی. تو اهمیت و معنایی کاربردی Functional داری.

اگر یک منشی باشی، شخص دیگری می‌تواند به آسانی کار تو را انجام دهد. کار منتظر تو نمی‌شود. اگر تو هم‌اکنون از دنیا بروی، لحظه‌ی بعد دیگری جایت را می‌گیرد و کار ادامه می‌یابد. تو فقط یک رقم بودی ـ رقم دیگری می‌تواند کار را ادامه دهد. تو فقط یک ابزار بودی.

ولی هرگاه کسی عاشق این استاد یا این منشی شود، ناگهان منشی، دیگر منشی نیست؛ او شخصی منحصر به فرد گشته است. اگر او بمیرد، معشوق نمی‌تواند او را با دیگری جایگزین سازد. او غیرقابل جایگزینی است. تمام دنیا می‌تواند به راه خودش برود، ولی کسی که عاشق او بوده، همانگونه نخواهد بود. این یگانه بودن، این شخص بودن، از طریق عشق روی می‌دهد.

... تفاوتی میان یک شیئ و شخص نیست. نیازی نیست، زیرا وقتی به هر چیزی عاشقانه نگاه کنی، آن موضوع، یک شخص می‌گردد. همان نگریستن عاشقانه متحول کننده است.

شاید مشاهده نکرده باشی که وقتی یک اتومبیل مخصوص، مثلاً یک فیات Fiat را می‌رانی، چه اتفاقی می‌افتد. هزاران هزار فیات وجود دارند که دقیقاً مثل

هم هستند، ولی اتومبیل تو. اگر عاشقش باشی، منحصر به فرد می‌شود ـ یک شخص می‌شود. قابل جایگزینی نیست؛ رابطه‌ای بین شما آفریده شده است. اینک تو آن را همچون یک شخص احساس می‌کنی. اگر مشکلی پیش آید ـ یک صدای جزیی، تو آن را احساس می‌کنی و اتومبیل‌ها خُلقیات خودشان را دارند Temperamental. تو خُلق اتومبیلت را می‌شناسی ـ چه وقت حالش خوب است و چه وقت حالش بد است. اتومبیل رفته رفته به یک شخص تبدیل می‌گردد.

چرا؟ اگر رابطه‌ای عاشقانه وجود داشته باشد، هرچیزی به شخص تبدیل می‌گردد. اگر رابطه، شهوانی باشد، آنگاه شخص به شیئ تبدیل می‌شود. و این یکی از غیرانسانی‌ترین کارهایی است که انسان می‌تواند انجام دهد: تبدیل شخص به شیئ.

ـ پس چه باید کرد؟ وقتی عاشقانه می‌نگری، چه باید بکنی؟ اولین چیز: خودت را فراموش کن. خودت را کاملاً فراموش کن! به یک گل نگاه کن و خودت را تماماً فراموش کن. بگذار گل باشد؛ خودت کاملاً غایب باش. گل را احساس کن و عشقی عمیق از آگاهی تو به سمت گل روانه می‌گردد و بگذار آگاهی تو فقط با یک فکر سرشار باشد ـ چگونه می‌توانی به این گل کمک کنی تا شکوفاتر شود، زیباتر شود، مسرورتر شود. تو چه می‌توانی بکنی؟

مهم نیست که بتوانی کاری بکنی یا نه؛ این اهمیت ندارد. احساس اینکه چه می‌توانی انجام دهی ـ این رنج، این درد عمیق که تو چه می‌توانی بکنی که این گل زیباتر شود، زنده‌تر شود و شکوفاتر شود ـ همین با معنی است، بگذار این فکر در تمام وجودت طنین افکند... بگذار تمام تاروپود ذهن و بدنت آن را احساس کند. تو به وجد در می‌آیی و آن گل، یک شخص می‌گردد.

ـ اگر در یک رابطه‌ی عاشقانه باشی، نمی‌توانی به موضوع دیگری بپردازی. اگر کسی را در میان این جمع دوست بداری، آنگاه تمام جمع را فراموش می‌کنی. فقط یک چهره باقی می‌ماند. در واقع، تو کس دیگری را نمی‌بینی، تو فقط یک صورت را می‌بینی. بقیه آنجا هستند، ولی خارج از آگاهی هستند Subliminal ـ فقط در حاشیه و پیرامون آگاهی تو قرار دارند. آنان وجود ندارند. آنان فقط سایه هستند؛ فقط صورت‌هایشان وجود دارد. اگر عاشق کسی

باشی، آنگاه آن چهره باقی می‌ماند، پس نمی‌توانی جای دیگری بروی.

به موضوع دیگری نپرداز. با یک گل سرخ یا با چهره‌ی معشوقت باقی بمان. عاشقانه باقی باش، فقط یک دله باقی بمان، با احساس اینکه چه می‌توانم بکنم تا معشوق شادتر و مسرورتر باشد؟ و وقتی چنین باشد، تو غایب خواهی بود، ابداً به خودت توجه نخواهی داشت، خودخواه نیستی. به لذت‌های خودت و به ارضای خودت فکر نمی‌کنی. تو خودت را کاملاً فراموش کرده‌ای و فقط در مورد دیگری می‌اندیشی. دیگری مرکز عشق تو گشته است؛ آگاهی تو به سمت دیگری جاری است. با مهری ژرف، با احساس عمیقی از عشق می‌اندیشی، چه می‌توانم بکنم تا معشوق مسرور گردد؟ در این حالت ناگهان برکات همچون محصولی جانبی، به سراغت می‌آیند. ناگهان مرکزیت می‌یابی.

... گزارش شده که بودا پیوسته می‌گفت هرگاه دعا می‌کنید برای دیگران دعا کنید ـ هرگز برای خودتان دعا نکنید. وگرنه آن دعا فایده‌ای نخواهد داشت.

روزی مردی نزد بودا آمد و گفت، من آموزش‌های تو را قبول دارم، فقط پذیرش یک چیز برای من دشوار است. تو می‌گویی که ما هروقت دعا کنیم نباید به خودمان فکر کنیم، نباید چیزی برای خودمان بخواهیم. باید بگوییم، هرآنچه که حاصل دعای من است، باشد که از آن دیگران گردد. اگر برکتی بود، باشد که آن برکت به همه توزیع شود. این خوب است ولی آیا من می‌توانم یک استثنا داشته باشم؟ اینکه حاصل دعای من به همسایه‌ی دیوار به دیوار من نرسد او دشمن من است. باشد که حاصل دعای من به همه برسد، بغیر از این یک همسایه!

ذهن خودمحور است پس بودا گفت، در این صورت دعای تو بی‌فایده خواهد بود. دعای تو حاصلی ندارد، مگر اینکه آماده باشی آن را به همه ببخشی، به همه توزیع کنی و آنگاه همه از آن تو خواهد بود.

در عشق تو باید خودت را فراموش کنی. این به نظر متناقض می‌رسد: پس مرکزیت یافتن کجا و چگونه روی خواهد داد؟ با توجه تمام به دیگری، با شادمانی دیگری، زمانی که خودت را کاملاً فراموش می‌کنی و تنها دیگری باقی می‌ماند ناگهان سرشار از سرور می‌گردی ـ برکات بر تو نازل می‌گردند.

چرا؟ زیرا وقتی به خودت توجه نداری، خالی می‌گردی؛ فضایی در درون

آفریده می‌شود. وقتی ذهنت کاملاً به دیگری متوجه است در درون، بی‌ذهن Mindless می‌گردی. آنگاه در درون فکری وجود ندارد. آنگاه این فکر ـ «چگونه می‌توانم مفید باشم؟» چگونه می‌توانم شادمانی بیشتر بیافرینم؟ دیگر نمی‌تواند ادامه یابد، زیرا واقعاً کاری نیست که بتوانی انجام دهی. این فکر متوقف می‌گردد. تو نمی‌توانی کاری انجام دهی. چه می‌توانی بکنی؟ اگر فکر می‌کنی که می‌توانی کاری بکنی، هنوز در مورد خودت فکر می‌کنی ـ نفس Ego.

با معشوق، انسان تماماً ناتوان می‌گردد ـ این را به یاد بسپار. هرگاه عاشق کسی باشی، احساس عجز کامل می‌کنی. درد عشق همین است: فرد نمی‌تواند احساس کند که چه می‌تواند انجام دهد. او مایل است همه کار بکند، می‌خواهد تمامی کائنات را به معشوق ببخشد ـ ولی چه می‌تواند بکند؟ اگر فکر کنی که می‌توانی این کار یا آن کار را انجام دهی، هنوز در یک رابطه‌ی عاشقانه قرار نداری. عشق بسیار عاجز است و ناتوان؛ و این ناتوانی، زیبایی عشق است، زیرا در این ناتوانی است که تسلیم می‌شوی.

اگر عاشق کسی باشی، احساس عجز داری. اگر از کسی متنفّر باشی، می‌توانی کاری بکنی. در عشق تو مطلقاً ناتوان هستی ـ زیرا چه می‌توانی بکنی؟ هرکاری بتوانی انجام دهی، به نظر بی‌اهمیت و بی‌معنی می‌رسد؛ هرگز کافی نخواهد بود. هیچ کاری نمی‌توان انجام داد و هرگاه فرد احساس کند که نمی‌تواند کاری انجام دهد، احساس عجز خواهد کرد. وقتی فرد بخواهد همه کار بکند و احساس کند که هیچ کاری نمی‌تواند بکند، ذهن می‌ایستد. در این ناتوانی، تسلیم روی خواهد داد. تو خالی هستی. برای همین است که عشق به یک مراقبه‌ی عمیق تبدیل می‌شود.

در حقیقت، اگر کسی را دوست داشته باشی، به هیچ مراقبه‌ی دیگر نیازی نیست. ولی چون کسی عاشق نیست، یکصد و دوازده تکنیک مورد نیاز است ـ و حتی شاید این‌ها هم کافی نباشد.

چند روز پیش کسی اینجا بود. او به من گفت، برای من بسیار امیدوارکننده است. برای چند روز پیش کسی اینجا بود. او به من گفت، برای من بسیار امیدوار کننده است. برای نخستین‌بار شنیده‌ام که ۱۱۲ تکنیک وجود دارد. به من امید

بسیار می‌دهد، ولی همچنین یک افسردگی نیز به ذهن می‌آید: فقط ۱۱۲ تکنیک؟ و اگر این ۱۱۲ تکنیک نتوانند برای من کاری بکنند آیا یکصد و سیزدهمین تکنیک وجود ندارد؟»

و حق با اوست. او درست می‌گوید اگر این ۱۱۲ تکنیک برای تو کار نکنند پس دیگر راهی نیست؟ پس او می‌گوید که به دنبال امید یک افسردگی هم می‌آید. در واقع، روش‌ها برای این مورد نیاز هستند که روش اساسی موجود نیست.

اگر بتوانی عشق بورزی، به هیچ روشی نیاز نداری.

خود عشق بزرگترین تکنیک است، ولی عشق مشکل است ـ به نوعی ناممکن است.

عشق یعنی خود را از آگاهیت کنار گذاشتن و در همان مکان، جایی که نفس تو وجود داشته، دیگری را جای دادن. جایگزینی خودت با دیگری یعنی عشق ـ گویی که اینک تو نیستی و فقط دیگری هست.

ژان پل سارتر Sartre می‌گوید که دیگری جهنّم است و حق با اوست. او درست می‌گوید، زیرا که دیگری فقط برای تو جهنّم می‌آفریند. ولی همچنین او اشتباه می‌کند. زیرا اگر دیگری بتواند جهنّم باشد، می‌تواند بهشت هم باشد. اگر شهوانی زندگی کنی، دیگری جهنم است زیرا آنگاه تو می‌کوشی تا آن شخص را بکُشی. تو می‌کوشی او را به شیئ تبدیل کنی. آنوقت او نیز واکنش نشان می‌دهد و سعی می‌کند تا تو راشیئ بسازد و این یعنی آفرینش جهنّم. پس هر زن و هر شوهر برای یکدیگر جهنّم درست می‌کنند زیرا هر یک می‌کوشد تا دیگری را تصاحب کند. تصاحب تنها با اشیاء ممکن است و هرگز با اشخاص ممکن نیست. شیئ را می‌توان به تملّک در آورد، ولی تو می‌کوشی که شخص را به تملّک درآوری. توسط این کوشش، اشخاص به اشیاء تبدیل می‌شوند. اگر من تو را یک شیئ‌بسازم تو واکنش نشان خواهی داد. آنگاه من دشمن تو خواهم بود. آنگاه تو نیز می‌کوشی از من یک شیئ درست کنی ـ و این تولید جهنّم می‌کند.

در اتاقت تنها نشسته‌ای و ناگهان احساس می‌کنی که کسی از سوراخ کلید تو را دید می‌زند. با دقت ببین که چه اتفاقی می‌افتد. آیا احساس تغییری کرده‌ای؟ و

چرا از این دید زدن خشمگین هستی؟ او کاری با تو ندارد ـ فقط دید می‌زند. چرا عصبانی می‌شوی؟ او تو را به یک شیئ تنزّل داده. او تو را تماشا می‌کند؛ او تو را شیئ ساخته، یک چیز. همین به تو احساس ناراحتی می‌دهد و اگر تو هم از این سوی سوراخ کلید او را تماشا کنی، او نیز همین احساس را خواهد داشت. آزرده و شوکه Shocked خواهد شد. لحظه‌ای پیش او فاعل بود و تو را از سوراخ کلید وارانداز می‌کرد، تو مورد تماشا قرار داشتی. حالا ناگهان او در حین عمل رسوا شده: او در حین تماشا کردن تو، مورد تماشا قرار گرفته، و اینک او یک شیئ شده است.

وقتی کسی تو را تماشا می‌کند، تو ناگهان احساس می‌کنی که، آزادی تو مختل شده و از بین رفته است. برای همین است که تا زمانی که عاشق کسی نباشی، نمی‌توانی به او خیره نگاه کنی. اگر عاشق نباشی، همان نگاه خیره، زشت و خشن خواهد شد. اگر عاشق باشی، آنوقت نگاه خیره بسیار زیباست، زیرا خیره شدن تو، او را یک شیئ نمی‌سازد. آنوقت می‌توانی مستقیماً به چشمان او نگاه کنی. آنگاه می‌توانی عمیقاً وارد چشمان دیگری شوی. تو او را به یک شیئ تبدیل نمی‌کنی. بلکه، نگاه تو، از طریق عشق، او را یک شخص می‌سازد. برای همین است که فقط نگاه خیره‌ی عاشقان زیباست، وگرنه خیره نگریستن زشت است.

روان‌شناسان می‌گویند: که یک محدودیت زمانی وجود دارد، و همه‌ی شما می‌دانید. مشاهده کنید و خواهید دانست که چه مدت می‌توانید به چشمان یک غریبه نگاه کنید. مدت آن محدود است. یک لحظه بیشتر که ادامه بدهی، دیگری خشمگین می‌گردد. فقط یک نگاه گذرا قابل بخشش است زیرا به نظر یک نگاه می‌آید، نه یک خیره شدن.

نگاه چیزی عمیق است. وقتی در حال عبور تو را ببینم، رابطه‌ای ایجاد نمی‌شود. یا وقتی من عبور می‌کنم و تو به من نگاه می‌کنی. فقط در حین عبور، خلافی صورت نگرفته، پس اشکالی ندارد. ولی اگر ناگهان بایستی و مرا وارانداز کنی، تو یک مشاهده کننده می‌شوی. آنوقت نگاه تو مرا مختل می‌سازد و من احساس توهین می‌کنم، چه می‌کنی؟ من یک شخص هستم و نه یک شیئ شیوه‌ی نگریستن چنین نیست.

برای همین است که پوشاک اینهمه با معنی شده است فقط وقتی که کسی را دوست داری می‌توانی به آسانی در برابرش برهنه شوی. زیرا لحظه‌ای که برهنه می‌شوی، تمام بدن تو یک شیئ می‌گردد. دیگری می‌تواند به تمام بدنت نگاه کند و اگر او عاشق تو نباشد، چشمان او تمام بدنت را، تمامی وجودت را به یک شیئ تبدیل می‌کند. ولی اگر عاشق کسی باشی، می‌توانی بدون احساس برهنگی، عریان باشی. نه تنها این، بلکه تمایل هم داری که برهنه باشی، زیرا می‌خواهی که این عشق دگرگون کننده، تمام بدنت را به یک شخص تبدیل کند.

هرگاه شخصی را به یک شیئ تبدیل کنی، عملی غیراخلاقی مرتکب شده‌ای. ولی اگر سرشار از عشق باشی، در آن لحظه‌ی سرشار از عشق، این پدیده، این برکت با هر موضوعی روی خواهد داد.

... ناگهان خودت را فراموش می‌کنی ـ دیگری وجود دارد. آنوقت، وقتی که لحظه‌ی درست فرا می‌رسد، وقتی تو دیگر حاضر نیستی، مطلقاً غایب هستی، دیگری نیز غایب می‌گردد. و بین این دو، برکات نازل می‌گردند. احساس عاشقان چنین است. این برکات همچنین به سبب یک مراقبه‌ی ناشناخته و ناآگاهانه است.

وقتی دو نفر عاشق هم باشند، رفته رفته، هر دو غایب می‌شوند. یک وجود خالص باقی می‌ماند ـ بدون نفس، بدون تضاد... فقط یک اتصال و یگانگی. در آن اتصال، احساس سرور خواهد بود. این نتیجه گیری اشتباهی است که فکر کنی دیگری این سرور را به تو بخشیده است. این سرور به این دلیل روی داده که شما بدون اینکه بدانید وارد یک تکنیک مراقبه‌ی عمیق شده‌اید.

می‌توانی آن را آگاهانه انجام دهی ـ و وقتی آگاهانه عمل کنی، عمیق‌تر خواهد رفت، زیرا آنگاه تو دیگر با موضوع درگیر نمی‌شوی. این همه روزه اتفاق می‌افتد. اگر عاشق کسی باشی، احساس سرور می‌کنی، ولی نه به دلیل دیگری، بلکه به سبب عشق و چرا به سبب عشق؟ زیرا این پدیده روی می‌دهد ـ این سو ترا اتفاق می‌افتد.

ولی تو دچار وسواس دیگری می‌گردی. تو می‌پنداری که به سبب الف ۸، به دلیل نزدیکی با الف، به سبب عشق اوست که این برکت روی داده است. آنوقت می‌پنداری، من باید الف را تصاحب کنم زیرا بدون حضورش نمی‌توانم

بار دیگر این برکات را به دست آورم. آنوقت تو حسادت می‌کنی. اگر دیگری الف را تصاحب کند، آنوقت دیگری مسرور خواهد بود و تو رنجور می‌گردی، پس تو می‌خواهی تمام امکاناتی را که می‌تواند الف را مورد تصاحب هرکس دیگر قرار دهد، از بین ببری. الف فقط باید توسط تو تصاحب شود، زیرا توسط او بوده که تو لمحه‌ای از دنیای متفاوت دیده‌ای. آنگاه لحظه‌ای که سعی کنی او را به تملک درآوری تمام زیبایی و تمام پدیده را نابود خواهی کرد.

وقتی که معشوق به تصاحب درآید، عشق رفته است. آنگاه معشوق فقط یک شیئ خواهد بود. می‌توانی از او استفاده کنی، ولی برکات هرگز باز نخواهند گشت. زیرا آن برکات فقط زمانی می‌آمدند که او یک انسان بود، دیگری آفریده شده بود، تو شخص را در دیگری خلق کرده بودی و دیگری نیز، شخص را در تو آفریده بود. هیچ کدام شیئ نبودند. هر دو ذهنیت‌هایی بودید که باهم تلاقی کرده بودند ـ دو انسان که ملاقات کرده‌اند، نه یک انسان و یک شیئ.

ولی لحظه‌ای که مالک شوی، این دیگر غیرممکن خواهد بود و ذهن برای تملک کردن خواهد کوشید، زیرا ذهن از طریق طمع عمل می‌کند: سرور یک روز رخ داد، پس باید هرروز برایم اتفاق بیفتد. پس من باید مالک شوم. ولی سرور به این خاطر رخ داده که مالکیتی درکار نبوده. و در واقع، سرور به سبب دیگری رخ نداده است، بلکه به سبب تو روی داده.

این را به یاد بسپار: سرور به سبب تو روی می‌دهد.

چون تو سخت مجذوب دیگری هستی، سرور روی می‌دهد.

می‌تواند با یک گل سرخ روی بدهد، می‌تواند با کوهستان روی دهد، با درختان، با هر چیز.

وقتی که موقعیتی را که سرور در آن روی می‌دهد شناختی، می‌تواند در همه جا روی بدهد.

اگر بدانی که تو نیستی و آگاهیت با عشقی عمیق به سمت دیگری حرکت کرده باشد ـ به درختان، به آسمان، به ستارگان، به هرکس؛ وقتی که تمام آگاهیت تو را ترک گفته و به سوی دیگری رفته باشد ـ در آن غیبت نفس ego برکات رخ می‌دهند...

منبع عشق/نفرت

... وقتی حالت مخالف با کسی یا موافقت با کسی برمی‌خیزد آن را روی فرد مورد نظر قرار نده بلکه متمرکز بمان.

اگر احساس نفرتی از کسی داشته باشیم، یا احساس عشقی به فردی داریم، چه می‌کنیم؟ ما آن احساس را روی آن شخص فرا می‌فکنیم Project.

اگر از من نفرت داشته باشی، خودت را کاملاً در نفرتت فراموش می‌کنی؛ من، تنها موضوع تو می‌شوم.

اگر عاشق من باشی، خودت را کاملاً فراموش می‌کنی؛ تنها موضوع مورد توجه تو، من می‌شوم.

تو عشق، نفرت یا هرچیز را روی من فرامی‌افکنی.

تو کاملاً مرکز درون وجودت را فراموش می‌کنی؛ دیگری مرکز شده است... وقتی نفرت می‌آید، یا عشق می‌آید، یا هر احساس موافق یا مخالف، آن را روی فرد مورد نظر فرافکنی نکن. یادت باشد، منبعش تو هستی. من عاشق تو هستم ـ احساس معمولی این است که تو منبع عشق من هستی. در واقع چنین نیست. منبع، من هستم، تو پرده‌ای هستی که من عشقم را روی تو فرا می‌افکنم. تو فقط یک صفحه‌ی نمایش Screen هستی؛ من عشقم را بر تو می‌تابم.

و می‌گویم که منبع عشق من تو هستی. این واقعیت ندارد، این افسانه است. من انرژی عشق را بر تو می‌کُشم و بر تو فرا می‌افکنم. در آن انرژی عشق که بر تو تابیده، تو دوست داشتنی Lovely می‌شوی.

شاید برای دیگری دوست داشتنی نباشی. شاید برای دیگری مطلقاً دافعه داشته باشی. چرا؟ اگر منبع عشق باشی، آنوقت همه تو را دوست خواهند داشت. ولی تو منبع عشق نیستی. من عشق را فرا می‌فکنم و تو دوست‌داشتنی می‌شوی؛ کسی نفرت را فرا می‌فکند و آنوقت تو دافعه پیدا می‌کنی و دیگری چیزی را فرافکنی نمی‌کند، او بی‌تفاوت است، شاید به تو نگاه هم نکند. چه اتفاقی افتاده؟

ما حالات خود را روی دیگران فرافکنی می‌کنیم. به این دلیل، اگر در ماه عسل باشی، ماه به نظر زیبا می‌رسد، یک معجزه است، شگفت‌انگیز است.

تمامی دنیا متفاوت است و در همان شب، شاید برای همسایه‌ات، این شب اعجاب‌آور، ابداً وجود نداشته باشد. فرزندش از دنیا رفته ـ آنگاه همان ماه فقط اندوه‌آور و غیرقابل تحمّل است. ولی ماه برای تو نشاط‌آور، اعجاب‌آور و دیوانه کننده است. چرا؟ آیا ماه منبع است و یا ماه فقط پرده‌ای است که تو خودت را رویش فرا می‌فکنی؟ ـ یادت باشد که منبع، تو هستی، پس به سراغ دیگری نرو. به سراغ منبع برو. وقتی احساس نفرت داری، به طرف موضوع نرو. به طرف نقطه‌ای برو که نفرت از آنجا می‌آید. به طرف شخصی نرو که نفرت به سویش می‌رود، بلکه به جایی برو که نفرت از آنجا می‌آید. به مرکز برو، به درون برو.

از نفرت یا عشق یا خشم یا هر چیزی همچون یک سفر به مرکز درون، به منبع، استفاده کن. به سمت مرکز حرکت کن و در آنجا متمرکز شو.

امتحانش کنید! این تکنیکی بسیار بسیار علمی و روانشناسانه است. کسی به تو توهین کرده ـ ناگهان خشمت بیرون می‌ریزد، تب‌آلوده می‌شوی. خشم به سوی کسی که به تو توهین کرده جاری می‌شود. حالا تو تمام این خشم را روی او فرافکنی می‌کنی. او کاری نکرده. اگر به تو توهین کرده، چه کار کرده؟

او فقط تو را سوزن زده Pricked او به خشم تو کمک کرده تا برانگیخته شود ـ ولی خشم مال تو است.

اگر نزد بودا Buddha برود و به او توهین کند، قادر نخواهد بود در بودا خشمی را برانگیزد. یا اگر او نزد مسیح(ع) برود، مسیح(ع) گونه‌ی دیگرش را در اختیار او قرار می‌دهد.

یا اگر نزد بودی‌دارما Bodhidharma برود، او قاه قاه خواهد خندید.

پس بستگی دارد. دیگری منبع نیست، منبع همیشه در درون تو است. دیگری به منبع زده، ولی اگر در درونت خشمی نباشد، نمی‌تواند بیرون بیاید. اگر یک بودا را بزنی، فقط مهر Compassion بیرون می‌آید، زیرا در آنجا فقط مهر وجود دارد. خشم بیرون نخواهد ریخت زیرا خشمی وجود ندارد.

اگر سطلی را در درون چاهی خشک بیندازی، چیزی بیرون نمی‌آید. در

چاهی پر از آب، سطلی را بینداز و آب بیرون می‌آید. ولی آب از چاه می‌آید. سطل فقط کمک می‌کند که آب را بیرون بیاورد. پس کسی که به تو توهین کرده، فقط سطلی را در تو انداخته، و سپس، سطلی پر از خشم، نفرت یا هر آتشی که در درون داری، بیرون می‌آید. منبع تو هستی، یادت باشد.

برای این تکنیک، یادت باشد که تو منبع همه چیزهایی هستی که روی دیگران فرافکنی می‌کنی و هر وقت که حالتی موافق یا مخالف برانگیخته می‌شود، بی‌درنگ به درون برو و به منبعی برو که این احساس از آنجا می‌آید.

در آنجا متمرکز بمان؛ به سراغ موضوع نرو. کسی به تو فرصتی داده تا بتوانی از خشم خودت آگاه شوی ـ بی‌درنگ از او تشکر کن و فراموشش کن.

چشمانت را ببند، به درون برو و حالا به منبعی نگاه کن که این عشق یا نفرت از آن می‌آید. از کجا؟ به درون برو. به درون حرکت کن.

منبع را آنجا خواهی یافت زیرا خشم از منبع تو می‌آید.

عشق یا نفرت یا هرچیز از منبع تو می‌آید.

و رفتن به منبع در لحظه‌ای که خشمگین هستی یا عاشقی یا نفرت داری آسان است؛ زیرا آنوقت تو داغ هستی. حالا رفتن به درون آسان است. سیم The wire داغ است و می‌توانی آن را به درون ببری، می‌توانی با آن داغ Hotness به درون بروی.

و وقتی در درون به نقطه‌ای خنک می‌رسی، ناگهان بُعدی دیگر را درخواهی یافت، دنیای دیگری در برابرت گشوده خواهد شد. از خشم استفاده کن، از نفرت استفاده کن، از عشق استفاده کن تا به درون بروی. ما همیشه از این‌ها برای فرافکنی‌ها استفاده می‌کنیم.

و اگر کسی نباشد که این‌ها را روی او فرا بیفکنیم، احساس ناکامی زیاد می‌کنیم.

و آنوقت ما حتی روی چیزهای بی‌جان هم فرافکنی می‌کنیم. کسانی را دیده‌ام که از کفش‌های خودشان عصبانی بوده‌اند و آن را با خشم پرتاب کرده‌اند. اینان چه می‌کنند؟ افراد خشمگینی را دیده‌ام که درها را با فشار هُل می‌دهند و خشمشان را بر درها پرتاب می‌کنند، به درها ناسزا می‌گویند و از کلمات زشت استفاده می‌کنند. اینان چه می‌کنند؟

... در انتها، یک نگرش ذن Zen در این مورد...

یکی از بزرگ‌ترین مرشدان ذن، لین‌چی LinChi، همیشه می‌گفت، وقتی جوان بودم، قایق سواری برایم بسیار مجذوب کننده Fascinated بود. قایقی کوچک داشتم و تنها روی دریاچه می‌راندم. ساعت‌ها روی دریاچه می‌ماندم. چنین روی داد که شبی، با چشمان بسته، شب زیبای دریاچه را به مراقبه نشسته بودم. از سوی دیگر، قایقی خالی آمد و با قایقم برخورد کرد.

چشمانم بسته بود، پس انگاشتم، کسی با قایقش اینجاست و قایق او با قایق من برخورد کرده. خشم برخاست. چشمانم را بازکردم و می‌خواستم با خشم به مرد چیزی بگویم ولی دریافتم که قایق خالی است. آنوقت راهی نداشتم. خشمم را چگونه می‌توانستم بیان کنم؟ قایق خالی بود. فقط در مسیر مخالف در حرکت بوده و آمده و به قایق من برخورده بود. پس کاری نمی‌توانستم انجام دهم. امکان نداشت که خشمم را روی قایق خالی کنم. سپس لین‌چی گفت: چشمانم را بستم. خشم آنجا بود، ولی راهی به بیرون نمی‌یافت. چشمانم را بستم و با خشم به عقب شناور شدم.

و آن قایق خالی، ادراک من شد. My realization در آب شب ساکت، در درونم به نقطه‌ای رسیدم. آن قایق خالی مرشد من شد و اینک اگر کسی بیاید و به من توهین کند، می‌خندم و می‌گویم این قایق که خالی است. چشمانم را می‌بندم و به درون می‌روم. از این تکنیک استفاده کنید شاید برایتان معجزانی به بار آورد...

عشق ما و عشق یک بودا

پرسش: بسیار مشکل به نظر می‌رسد که کسی را برای بیست و چهار ساعت در روز دوست داشت. چرا چنین است؟ آیا عشق باید یک روند پیوسته باشد؟ و در چه مرحله‌ای عشق به اخلاص تبدیل می‌شود؟

پاسخ: عشق یک عمل Act نیست؛ چیزی نیست که انجامش بدهی. اگر عشق را انجام بدهی، آنوقت عشق نیست. در عشق هیچ‌کار انجام دادنی وجود ندارد؛ عشق فقط حالتی از بودن است، نه یک عمل. هیچکس نمی‌تواند هیچ‌کاری را بیست و چهار ساعته انجام دهد. اگر عشق را همچون یک عمل انجام دهی، آنوقت البتّه که نمی‌توانی آن را بیست‌وچهار ساعته انجام دهی. با هر عملی، تو خسته خواهی شد؛ از انجام هر عملی حوصله‌ات سر خواهد رفت و سپس، پس از هر عمل، باید استراحت کنی. بنابراین، اگر عشق را مانند یک عمل انجام بدهی، باید در نفرت استراحت کنی. زیرا فقط می‌توانی در نقطه‌ی مقابل آن استراحت کنی.

برای همین است که عشق‌های ما همیشه با نفرت مخلوط است. تو در این لحظه عاشق هستی و در لحظه‌ی بعد از همان شخص متنفّری. همان شخص مورد عشق و نفرت تو قرار می‌گیرد؛ تضّاد عشّاق در همین است. مصیبت عشّاق به این دلیل است که عشق‌شان یک عمل است.

پس نخستین نکته‌ای که باید درک شود این است که عشق یک عمل نیست؛ نمی‌توانی آن را انجام بدهی. می‌توانی در عشق باشی Be in Love، ولی نمی‌توانی آن را انجام بدهی Do Love. عشق را انجام دادن مسخره است. ولی نکات دیگری هم هست. عشق یک تلاش هم نیست، زیرا اگر یک تلاش بود، خسته می‌شدی. عشق حالتی از ذهنیت است.

و به عشق همچون رابطه Relationship نگاه نکن، همچون حالتی از ذهنیت State of the mind نگاه کن. اگر عاشق باشی، این حالتی از ذهنیت است. این

حالت ذهنی می‌تواند روی یک نفر متمرکز Fosused باشد یا نباشد ـ روی همه باشد. وقتی روی یک نفر متمرکز شود، عشق خوانده می‌شود. وقتی که غیرمتمرکز باشد، نیایش می‌گردد. آنگاه نیز تو عاشق هستی ـ نه عاشق یک نفر، بلکه فقط عاشقی، مانند اینکه نفس می‌کشی.

اگر نفس کشیدن نیازمند تلاش بود، آنوقت تو خسته می‌شدی، آنوقت مجبور بودی استراحت کنی و آنگاه می‌مُردی. اگر تنفّس یک تلاش بود آنوقت در مواقعی فراموشش می‌کردی و سپس می‌مُردی. عشق درست مانند تنفس است، سطحی و والاتر از تنفّس است. اگر نفس نکشی، بدنت از بین خواهد رفت. اگر عاشق نباشی، روحت نمی‌تواند زاده شود.

پس عشق را همچون تنفّس روح بدان. وقتی که عاشق هستی، روحت زنده و تازه می‌گردد، درست مانند نفس کشیدن. ولی چنین فکر کن: اگر به تو بگویم، فقط زمانی که نزدیک من هستی نفس بکش و در هیچ جای دیگر نفس نکش. آنگاه تو خواهی مرد و بار دیگر که نزدیک من بیایی فقط مرده‌ای و حتی قادر نیستی که باردیگر نزدیک من بیایی.

در عشق نیز چنین می‌شود. ما معشوق را تصاحب می‌کنیم ـ موضوع عشق مورد تصاحب قرار می‌گیرد و عاشق می‌گوید، هیچ کس دیگر را دوست نداشته باش. فقط عاشق من باش. آنگاه عشق نحیف و پژمرده می‌گردد و معشوق قادر به عشق ورزیدن نیست، عشق ورزی غیرممکن می‌گردد. این به آن معنی نیست که باید عاشق همه باشی بلکه باید در حالتی از ذهن که عاشقانه است قرار داشته باشی. درست مانند نفس کشیدن است: حتی اگر دشمن‌ات نیز رو به رویت باشد، بازهم نفس خواهی کشید.

معنی این سخن مسیح(ع) که می‌گوید، دشمن‌ات را دوست بدار همین است. مسیحیت در فهم این جمله دچار مشکل بوده است. به نظر متناقض می‌رسد. ولی اگر عشق یک عمل نباشد و فقط حالتی از ذهنیت باشد، آنگاه دیگر مشکل دوست و دشمن باقی نمی‌ماند. تو عاشق هستی.

از جنبه‌ای دیگر نگاه کنیم. اشخاصی هستند که همیشه در نفرت به سر می‌برند و هرگاه می‌کوشند که عشق را نمایش بدهند، مجبور به تلاش بسیار هستند. عشق آنان یک تلاش است زیرا حالت ذهنی همیشگی آنان نفرت است.

برای همین است که به تلاش کردن نیاز دارند. کسانی هستند که پیوسته اندوهگین هستند؛ آنگاه خنده‌ی آنان یک تلاش است؛ باید با خودشان بجنگند. آنگاه خنده‌ی آنان یک خنده‌ی مصنوعی است ـ فقط دروغین و تحمیلی است، از عمق درونشان برنمی‌خیزد، خودانگیخته نیست، بلکه چیزی مصنوعی و نمایشی است.

کسانی هستند که پیوسته خشمگین هستند ـ نه اینکه از کسی یا چیزی خشمگین باشند، فقط عصبانی هستند. آنگاه عشق یک تلاش می‌شود. از سوی دیگر، اگر حالت ذهنی تو عشق باشد، خشمگین شدن نیاز به تلاش دارد. می‌توانی انجامش دهی، ولی نمی‌توانی خشمگین باشی. آنوقت باید خشم را بصورت مصنوعی در خودت ایجاد کنی؛ خشمی کاذب خواهد بود.

اگر یک بودا سعی کند که خشمگین شود، به تلاش زیاد نیاز دارد و آنوقت نیز خشم‌اش کاذب است، و تنها کسانی که او را نمی‌شناسند فریب خواهند خورد. کسانی که او را بشناسند، می‌دانند که آن خشم دروغین است و فقط تصنّعی است. از درون او نیامده؛ این غیرممکن است. یک بودا، یک مسیح(ع) نمی‌تواند نفرت داشته باشد. آنگاه تلاش لازم است. اگر آنان بخواهند نفرت را نشان دهند، آنوقت باید آن را انجام دهند Do it .

ولی شما برای نفرت ورزیدن به تلاش نیاز ندارید؛ برای دوست داشتن به تلاش نیازمند هستید. حالت ذهنی را تغییر بده. چگونه می‌توان حالت ذهنی را تغییر داد؟ چگونه می‌توان عاشقانه زندگی کرد؟ و مسئله‌ی زمان در کار نیست که چگونه بیست و چهار ساعته عشق بورزیم. این مسخره است ـ این پرسشی بی‌معنی است.

مسئله‌ی زمان در میان نیست. اگر بتوانی حتّی یک لحظه هم عشق بورزی، کافی است، زیرا تو هرگز دو لحظه را با هم نداری. فقط یک لحظه داده می‌شود. وقتی که این لحظه از بین رفت، لحظه‌ای دیگر داده می‌شود. تو همیشه با خودت یک لحظه بیشتر نداری. اگر بدانی که چگونه در همان یک لحظه عشق بورزی، راز را خواهی دانست. نیازی نیست به ۲۴ ساعت یا تمام زندگی فکر کنی. فقط یک لحظه از عشق و تو می‌دانی که چگونه لحظه را با عشق پُر کنی. آنگاه لحظه‌ی بعدی به تو داده می‌شود و تو می‌توانی این لحظه‌ی دوم را نیز با

عشق پُر کنی. پس به یاد بسپار: مسئله‌ی زمان نیست. مسئله فقط یک لحظه است و این یک لحظه، بخشی از زمان نیست. یک لحظه، یک روند نیست؛ یک لحظه فقط اکنون است. زمانی که بدانی چگونه با عشق وارد یک لحظه شوی، وارد جاودانگی شده‌ای؛ دیگر زمان وجود ندارد. یک بودا در زمان حال زندگی می‌کند. شما در زمان زندگی می‌کنید. زمان یعنی فکر کردن به گذشته، فکر کردن به آینده و زمانی که به گذشته یا آینده فکر می‌کنی، زمان حال گم می‌شود.

تو سرگرم گذشته و آینده هستی و زمان حال پیوسته از کف می‌رود ـ و زمان حال، تنها زمان واقعی است. گذشته دیگر نیست و آینده هنوز وجود ندارد؛ هیچ کدام وجود ندارند، هر دو ناموجود Nonexistential هستند. همین لحظه‌ی کنونی، همین یک لحظه‌ی اتمی Atomic moment، تنها زمان موجود است ـ اینک و اینجا. اگر بدانی که چگونه در همین حال عاشق باشی، راز را دانسته‌ای و هرگز دو لحظه را با هم به تو نمی‌دهند، پس نیازی نیست که نگران زمان باشی.

یک لحظه همیشه وجود دارد ـ و همیشه به صورت زمان حال Now وجود دارد. به یاد بسپار، در واقع، دو نوع اکنون وجود ندارد. همین حالا، با لحظه‌ای که پیش از آن بود، یکسان است و با لحظه‌ای که پس از آن خواهد آمد تفاوتی نخواهد داشت.

ـ حال اتمی همیشه یکسان است. برای همین است که اکهارت Eckhart می‌گوید، چنین نیست که زمان بگذرد. زمان یکسان باقی می‌ماند. بلکه ما گذر می‌کنیم. زمان خالص همیشه یکسان باقی می‌ماند. این ما هستیم که می‌گذریم. پس در فکر بیست و چهار ساعت نباش.

یک نکته دیگر: تفکر به زمان نیاز دارد؛ زندگی کردن به تفکر نیاز ندارد. تو نمی‌توانی در همین لحظه‌ی کنونی فکر کنی. در همین لحظه‌ی حاضر، اگر بخواهی باشی، باید تفکر را متوقف کنی، زیرا تفکر اساساً یا به گذشته مربوط است یا به آینده. در این لحظه‌ی حال به چه می‌توانی فکر کنی؟ لحظه‌ای که فکر کنی، حال به گذشته تبدیل شده است.

یک گل در اینجاست ـ می‌گویی که گلی زیباست. این گفته، دیگر در زمان حال نیست؛ به گذشته تبدیل شده است. وقتی در تفکر به چیزی دست پیدا کنی،

به گذشته تبدیل شده است. در زمان حال، تو فقط می‌توانی باشی، نمی‌توانی فکر کنی. می‌توانی با گل باشی، ولی نمی‌توانی در موردش فکر کنی. تفکر به زمان نیاز دارد.

پس به تعبیری، تفکر همان زمان است. اگر فکر نکنی، زمانی وجود نخواهد داشت. برای همین است که در مراقبه، احساسی از بی‌زمانی Timelessness داری. به همین دلیل است که در عشق احساس بی‌زمانی می‌کنی. عشق، فکر کردن نیست؛ توقف افکار است. تو وجود داری! وقتی با معشوقت هستی در مورد عشق فکر نمی‌کنی، در مورد معشوقت فکر نمی‌کنی ابداً فکر نمی‌کنی و اگر فکر کنی، آنوقت با معشوقت نخواهی بود، جای دیگری هستی. تفکر کردن یعنی غیبت از زمان حال... تو آنجا حاضر نیستی.

برای همین است که آنان که بسیار در وسواس تفکرات هستند، نمی‌توانند عشق بورزند. زیرا حتی وقتی که هستند، حتی اگر به منبع اصلی الوهیت هم برسند، اگر حتی به ملاقات با خداوند هم نایل شوند، به فکر کردن در مورد او می‌پردازند و او را کاملاً از دست می‌دهند. می‌توانی به فکر کردن در مورد چیزها ادامه دهی، ولی این هرگز واقعیت نیست.

یک لحظه‌ی عشق، لحظه‌ای بی‌زمان است. آنگاه دیگر مسئله‌ی دوست داشتن در ۲۴ ساعت مطرح نیست. تو هرگز فکر نمی‌کنی که چگونه بیست و چهار ساعته زندگی کنی. چگونه در شبانه روز زنده باشی. یا زنده هستی و یا ـ زنده نیستی. پس نکته‌ی اساسی که باید درک شود زمان نیست، بلکه لحظه‌ی حال است ـ چگونه با حالتی عاشقانه در اینک و اینجا باشی.

چرا نفرت وجود دارد؟ وقتی احساس نفرت می‌کنی، به دلیل آن بپرداز. تنها در اینصورت است که عشق می‌تواند شکوفا شود. چه وقت احساس نفرت می‌کنی؟ وقتی که احساس کنی که هستی تو زندگیت در خطر است؛ زمانی که احساس کنی که وجود تو می‌تواند از بین برود. ناگهان نفرت در تو سر بر می‌کشد. وقتی که احساس کنی می‌توانی نابود شوی، شروع می‌کنی به نابود کردن دیگران. این نوعی اقدام ایمنی Safety measure است. نفرت فقط بخشی از تو است که درگیر تنازع بقا است. هر وقت که احساس کنی موجودیت‌ات به خطر افتاده، از نفرت سرشار می‌شوی.

پس تا وقتی که به این نکته واقف نشوی که هستی نمی‌تواند در خطر باشد و از بین بردن تو ممکن نیست، نمی‌توانی سرشار از عشق شوی. یک مسیح(ع) می‌تواند عاشق باشد، زیرا او چیزی را می‌شناسد که فانی نیست. تو قادر به عشق ورزیدن نیستی زیرا فقط چیزهای فانی را می‌شناسی و مرگ هرلحظه وجود دارد؛ تو هرلحظه هراسانی. چگونه می‌توانی با ترس و هراس عشق بورزی؟ عشق نمی‌تواند با ترس وجود داشته باشد و ترس وجود دارد، پس تنها می‌توانی افسانه‌ای بسازی که عاشق هستی.

و بار دیگر، عشق تو نیز وسیله‌ای است برای ایمن بودن. تو برای گریز از ترس‌هایت عشق می‌ورزی. هرگاه که باور کنی عاشق هستی، کمتر می‌ترسی. برای آن لحظه می‌توانی مرگ را فراموش کنی. توهّمی تولید شده که در آن تو بتوانی احساس کنی که تو از سوی هستی پذیرفته شده‌ای؛ انکار نشده‌ای و مردود نیستی. برای همین است که چنین نیاز عظیمی برای دوست داشتن و دوست داشته شدن وجود دارد.

هرگاه کسی تو را دوست داشته باشد، تو در اطراف خودت توهّمی ایجاد می‌کنی که جهان هستی به تو نیاز دارد ـ دست‌کم توسط یک نفر. کسی به تو نیاز دارد، پس وجود تو عبث نیست. تو موجودی تصادفی و اتفاقی نیستی ـ در جایی به تو نیاز است. بدون تو، جهان هستی چیزی را کسر دارد. این به تو احساس خوبی می‌بخشد. تو احساس می‌کنی که برای وجود تو هدفی، مقصدی، معنایی و ارزشی وجود دارد.

وقتی که کسی دوستت نداشته باشد، احساس بی‌معنی بودن، مردود شدن و انکار شدن می‌کنی. آنگاه فکر می‌کنی که هدفی وجود ندارد، مقصدی وجود ندارد. اگر کسی دوستت نداشته باشد و تو بمیری، کسی غیبت تو را احساس نخواهد کرد، احساس نخواهد شد که تو دیگر وجود نداری. کسی احساس نمی‌کند که تو بوده‌ای و اینک نیستی.

عشق به تو این احساس را می‌دهد که مورد نیاز هستی. برای همین است که در عشق انسان احساس می‌کند که کمتر می‌ترسد. هرگاه عشق وجود نداشته باشد، تو بیشتر هراسان می‌شوی و در ترس برای حفاظت از وجودت، تو متنفر می‌شوی. نفرت یک محافظت است. تو از نابود شدن می‌ترسی؛ پس ویرانگر

می‌گردی.

در عشق تو احساس می‌کنی که مورد پذیرش هستی ـ میهمانی ناخوانده نیستی، بلکه از تو دعوت کرده‌اند و به تو خوشامد می‌گویند، منتظرت بوده‌اند و هستی از اینکه تو وجود داری خوشحال است. کسی که تو را دوست دارد، نماینده‌ی تمام جهان هستی می‌گردد. ولی این عشق در اساس، ترس ـ گرا Fear-oriented است. تو در مقابل ترس، در برابر مرگ و در برابر بی‌تفاوتی غیرانسانی جهان هستی، از خودت محافظت می‌کنی.

در واقع هستی بی‌تفاوت است ـ حداقل در سطح خورشید، دریا، ستارگان، زمین. آنان نسبت به تو کاملاً بی‌تفاوت هستند. هیچکس نگران تو نیست و این حقیقت آشکار وجود دارد که تو مورد نیاز نیستی. بدون تو، همه چیز به همان خوبی پیش می‌رود که بدون تو پیش رفته. هیچ چیز کسر نیست. نگاهی سطحی به جهان هستی بینداز: هیچ کس، هیچ چیز نگران تو نیست، شاید ابداً از وجود تو آگاه هم نباشند. ستارگان از وجود تو آگاه نیستند. حتی زمینی را که «مادر» می‌خوانی از وجود تو آگاه نیست و وقتی که بمیری، زمین اندوهگین نمی‌گردد. هیچ چیز تغییر نخواهد کرد؛ چیزها همانگونه که همیشه بوده‌اند، خواهند بود.

با تو، یا بدون تو، تفاوتی نخواهد داشت.

تو احساس می‌کنی که یک تصادف Accident هستی. نیازی به تو نبوده. تو بدون دعوت آمده‌ای؛ فقط محصول یک اتفاق Chance هستی. این تولید ترس می‌کند. این چیزی است که کیرکگارد Kierkegaard آن را تشویش Anguish می‌خواند.

نوعی ظریف از ترس مداوم ـ نیازی به تو نیست.

وقتی کسی دوستت بدارد، احساس خواهی کرد که بُعدی متفاوت موجودیت پیدا کرده است. حالا دست‌کم کسی هست که در غیاب تو اشک بریزد و احساس تأسف و اندوه کند. اشک‌هایی وجود دارند، تو مورد نیاز خواهی بود. دست‌کم یک نفر پیدا شده که اگر نباشی، نبودن تو را احساس کند. دست‌کم برای یک نفر، تو هدف و مقصدی یافته‌ای.

نیاز بسیار برای عشق به همین سبب است و اگر کسی دوستت نداشته باشد، بی‌ریشه خواهی بود. ولی این عشق چیزی نیست که من از آن سخن می‌گویم.

این یک رابطه است و تولید دو جانبه‌ی یک توهّم است. یک توهّم دوجانبه: من به تو نیاز دارم و تو به من نیاز داری. من به تو این توهّم را می‌دهم که بدون تو، زندگی من و مقصد و معنای من گم خواهد شد؛ تو به من این توهّم را می‌دهی که بدون من همه چیزت از دست خواهد رفت. پس ما هر دو به هم کمک می‌کنیم که در توهّم باشیم. ما یک هستی خصوصی و جداگانه ایجاد می‌کنیم که در آن، هر دو معنی داشته باشیم، چنان دنیایی که در آن، تمام بی‌تفاوتی این فضای عظیم فراموش شود.

دو عاشق در یکدیگر زندگی می‌کنند؛ آنان یک دنیای خصوصی خلق کرده‌اند. برای همین است که عشق اینهمه به خلوت نیاز دارد. اگر در خلوت نباشی، دنیا تو را راحت نمی‌گذارد. پیوسته به تو خواهد گفت که هر کاری انجام دهی، فقط رویا است و این یک توهّم دوطرفه است. عشق به خلوت نیاز دارد، زیرا که در آن تمام دنیا فراموش می‌شود. تنها دو نفر وجود دارند و بی‌تفاوتی‌ها، بی‌تفاوتی تمام هستی فراموش می‌شود. تو احساس می‌کنی که دوستت دارند و به تو خوشامد می‌گویند. بدون تو هیچ چیز مانند سابق نخواهد بود. دست‌کم در این دنیای خصوصی، هیچ چیز بدون تو، همان نخواهد بود. زندگی با معنی می‌شود.

من در مورد چنین عشقی سخن نمی‌گویم. این در واقع، عشقی توهّمی است. یک توهّم پرورش داده شده است و انسان چنان ضعیف است که بدون این توهّم نمی‌تواند زندگی کند. آنان که بتوانند، بدون این توهّم زندگی می‌کنند. یک بودا می‌تواند بدون این توّهم زندگی کند و به همین دلیل آن را نمی‌سازد.

وقتی که زندگی بدون این توهّم ممکن شد، بُعدی دیگر، بُعد دومی از عشق به وجود می‌آید. چنین نیست که موجود دیگری نیازمند تو باشد. در این بُعد، این ادراک و تشخیص بوجود می‌آید که تو از این هستی که بسیار بی‌تفاوت به نظر می‌رسد، جدا نیستی. تو بخشی از آن هستی، عضوی زنده از آنی و با آن یکی هستی و اگر درختی شکوفه بدهد، از تو جدا نیست. تو در درخت شکوفا شده‌ای و درخت در وجود تو هشیار شده است.

دریا و ماسه‌ها و ستارگان با تو یکی هستند. تو یک جزیره نیستی، عضوی زنده هستی و با این هستی، یگانه‌ای. تمامی کائنات در درون تو است و تمامی تو

در این کائنات است. تا زمانی که این را ندانی، احساسش نکنی و به این تشخیص نرسی، به آن عشقی که خالی از ذهنیت است دست نخواهی یافت.

اگر این را تشخیص بدهی، نیازی به خلق یک توهّم خصوصی نیست که کسی تو را دوست داشته باشد. آنگاه معنی وجود خواهد داشت و اگر کسی تو را دوست نداشته باشد، معنایی از دست نرفته است. آنگاه تو ابداً هراسان نیستی، زیرا حتی مرگ نیز تو را نابود نخواهد کرد. شاید شکلت را نابود کند، شاید بدن را از بین ببرد، ولی نمی‌تواند تو را نابود کند، زیرا تو همان کائنات Existence هستی.

این چیزی است که در مراقبه روی می‌دهد. منظور از مراقبه همین است. در مراقبه، تو بخشی از جهان هستی می‌گردی، یک دریچه. تو به این احساس می‌رسی که، من و جهان هستی یکی هستیم. آنگاه تو مورد استقبال قرار می‌گیری و ترسی وجود ندارد و مرگی وجود ندارد. آنگاه عشق از تو جاری می‌گردد. آنگاه عشق دیگر تلاش نیست ـ نمی‌توانی کاری بجز عشق انجام دهی. آنگاه عشق همچون تنفّس می‌شود. تو در ژرفای وجودت عشق را تنفّس میکنی: دم و بازدم تو همان عشق است.

این عشق به اخلاص رشد می‌کند. آنگاه عاقبت تو حتی این را نیز همچون نفس کشیدن فراموش می‌کنی. چه زمانی به یاد تنفس‌هایت می‌افتی؟ آیا این را مشاهده کرده‌ای؟ تنها وقتی به یاد نفس کشیدن می‌افتی که اشکالی پیش آمده باشد. هرگاه در موقعیت دشواری قرارداشته باشی، آنوقت احساس می‌کنی که مشغول نفس کشیدن بوده‌ای وگرنه حتی نیازی به یادآوری و هشیاری از آن نیست و اگر از نفس‌هایت هشیار باشی، آنوقت نشان می‌دهد که اشکالی در روند تنفّسی وجود دارد. در غیر اینصورت، تنفّس در سکوت ادامه دارد.

پس هرگاه از عشق خودت آگاه شوی، عشقی که خالی از ذهنیت است ـ نشان می‌دهد که هنوز اشکالی وجود دارد. رفته رفته، حتی آن هشیاری نیز از بین می‌رود. تو فقط عشق را تنفّس می‌کنی. همه چیز را فراموش کرده‌ای، حتی اینکه عاشق هستی. آنوقت عشق به اخلاص Devotion تبدیل می‌شود. این اوج نهایی عشق است، والاترین امکان است ـ می‌توانی آن را به هر نامی بخوانی.

عشق فقط وقتی به اخلاص تبدیل می‌شود که این هشیاری گم شود و

فراموش کردد. این به آن معنی نیست که تو ناهشیار هستی، به این معنی است که این روند چنان ساکت شده است که در اطرافش هیچ صدایی وجود ندارد. تو از آن ناهشیار نیستی، ولی از آن هشیار نیز نیستی. بسیار طبیعی شده است. وجود دارد، ولی د ردرون. تولید هیچ اختلالی نمی‌کند؛ بسیار هماهنگ شده است.

پس به یاد بسپار، وقتی در مورد عشق سخن می‌گویم، در مورد عشق شما سخن نمی‌گویم. ولی اگر سعی کنید که عشق خودتان را درک کنید، گامی خواهد شد به سوی رشد کردن، به نوعی متفاوت از عشق. پس من مخالف عشق‌های شما نیستم. من فقط این واقعیت را اظهار می‌کنم که اگر عشق براساس ترس باشد، فقط عشقی معمولی است، عشق حیوانی و در این گفته، هیچ‌گونه تحقیر یا سرزنشی وجود ندارد؛ فقط یک واقعیت است.

انسان هراسان است. او نیاز به کسی دارد که به او احساس پذیرش بدهد و بگوید که نیازی به ترسیدن نیست. دست کم با یک نفر تو نیازی نداری که سرشار از ترس باشی. این فقط در حد خودش خوب است، ولی این چیزی نیست که بودا یا مسیح(ع) آن را عشق بخوانند. آنان عشق را حالتی از ذهنیت می‌دانند، یک رابطه. پس به ورای رابطه برو و رفته رفته، عشق بورز. در ابتدا قادر به این کار نخواهی بود، مگر اینکه وارد مراقبه شوی.

تا زمانی که آن چیز باقی و نامیرا را در درونت نشناسی، تا زمانی که بین درون و بیرون احساس ژرفی از یگانگی نداشته باشی، تا زمانی که احساس نکنی که تو، کائنات هستی، دشوار خواهد بود.

پس این تکنیک‌های مراقبه فقط برای این هستند که به شما کمک کنند از برقراری رابطه با حالتی از ذهنیت به نام عشق، و ابداً به زمان فکر نکن؛ در عشق، زمان بی‌ربط است.

عشق، وابستگی و آزادی

پرسش: گفتید که عشق می‌تواند ما را آزاد کند، ولی معمولاً ما می‌بینیم که عشق به وابستگی تبدیل می‌شود و به جای اینکه آزادمان کند، بیشتر در قید می‌شویم. پس لطفاً در مورد وابستگی و آزادی برای ما بگویید.

پاسخ: عشق به وابستگی تبدیل می‌شود، زیرا عشقی وجود ندارد. شما فقط بازی می‌کردید و خودتان را فریب می‌دادید. وابستگی واقعیت است؛ آن عشق فقط یک پیش پرده Foreplay بوده است. پس هرگاه عاشق می‌شوی دیر یا زود کشف می‌کنی که وسیله شده ـ و آنوقت تمام مصیبت شروع می‌شود. مکانیسم آن چیست؟ چرا اتفاق می‌افتد؟

چند روز پیش مردی نزد من آمد که بسیار زیاد احساس گناه داشت. او گفت، عاشق زنم بودم، بسیار دوستش داشتم. روزی که مُرد، مشغول گریه و زاری بودم، ولی ناگهان در درونم احساس آزادی بسیار کردم. گویی که باری‌گران مرا ترک کرده باشد. نفس عمیقی را احساس کردم، گویی که آزاد شده بودم.

در آن لحظه او از لایه‌ی دیگری از احساساتش آگاه شده بود. او در بیرون گریه و زاری می‌کرد و می‌گفت، بدون او قادر به زندگی نیستم، غیرممکن است، یا زندگیم همچون مرگ خواهد بود جسد همسرش درست در برابرش بود؛ ولی او گفت، در عمق هشیار شدم که حالم بسیار خوب است، که حالا آزادم.

حالا لایه‌ی سوم شروع کرده به احساس گناه کردن: به او می‌گفت، چه کار می‌کنی؟ او از این آگاهی تازه بسیار احساس گناه می‌کرد. به من گفت، کمک کن در ذهن من چه روی داده است؟ آیا به همین زودی به او خیانت کرده‌ام؟

هیچ اتفاقی نیفتاده است کسی خیانتی نکرده. وقتی که عشق به وابستگی تبدیل شود، باری سنگین می‌شود، زندان می‌شود.

ولی چرا عشق به وابستگی تبدیل می‌شود؟

نخستین نکته‌ای که باید درک شود این است که اگر عشق، وابستگی شود، تو فقط در یک توهّم بوده‌ای؛ که آن عشق بوده. تو فقط با خودت بازی می‌کردی و فکر می‌کردی که این عشق بوده. در حقیقت تو نیاز به وابسته شدن داشتی و اگر بازهم عمیق‌تر بروی، پی‌خواهی برد که تو همچنین نیاز به برده شدن داشته‌ای.

ترسی ظریف از آزادی وجود دارد و همه مایل‌اند تا برده باشند. البتّه همه در مورد آزادی سخن می‌گویند ولی هیچکس شهامتش را ندارد که واقعاً آزاد باشد، زیرا اگر واقعاً آزاد باشی، تنها خواهی بود. اگر شهامت تنها بودن را داری، تنها در آن صورت نمی‌توانی آزاد باشی.

ولی هیچکس به اندازه کافی شهامت ندارد که تنها باشد. تو به کسی نیاز داری. چرا نیازمند دیگری هستی؟ تو از تنهایی خودت می‌ترسی. تو از خودت حوصله‌ات سر می‌رود و در واقع، وقتی که تنها هستی هیچ چیز معنی ندارد، با دیگری، تو سرگرم هستی و معانی مصنوعی در اطراف خود می‌سازی.

تو نمی‌توانی برای خودت زندگی کنی، پس شروع می‌کنی برای دیگری زندگی کردن و همین اوضاع در مورد دیگری نیز صدق می‌کند. او نیز نمی‌تواند تنها زندگی کند، پس او نیز در جست و جوی دیگری است. دو نفر که از تنهایی خودشان می‌ترسند، به هم می‌رسند و یک نمایش را شروع می‌کنند ـ نمایش عشق. ولی در ژرفای وجود، آنان در جستجوی وابستگی، تعهد Commitment و قید Bondage هستند.

پس دیر یا زود، هر چیزی را که آرزو داشتی برآورده می‌شود. این یکی از تأسف‌آورترین چیزها در دنیاست. هرچه که بخواهی اتفاق می‌افتد. تو دیر یا زود آن را کسب می‌کنی و پیش پرده از بین می‌رود. وقتی که عملکردِ پیش پرده انجام شد، خودش از بین می‌رود. وقتی که یک زن یا شوهری شدی، وقتی که برده‌ی دیگری شدی، وقتی که ازدواج رخ داد، عشق ناپدید خواهد شد، زیرا آن عشق فقط یک توهّم بود که در آن، دو نفر بتوانند اسیر یکدیگر شوند.

تو نمی‌توانی مستقیماً درخواست بردگی کنی؛ بسیار تحقیرآمیز است و نمی‌توانی مستقیماً از کسی درخواست کنی: برده‌ی من شو. او شورش می‌کند و نمی‌توانی بگویی من مایلم برده‌ی تو شوم؛ پس در عوض می‌گویی، نمی‌توانم بدون تو زندگی کنم. ولی معنی همان است و وقتی همین هدف ـ آرزوی واقعی

ـ برآورده شد، عشق ناپدید می‌شود. آنوقت احساس اسارت می‌کنی، در زندان خواهی بود و آنوقت شروع به مبارزه می‌کنی تا آزاد شوی.

این را به یاد بسپار: این یکی از تضادهای ذهنی است: هرچه را که کسب کنی، از آن حوصله‌ات سر می‌رود و هرآنچه را که به دست نیاوری، مشتاقش خواهی بود. وقتی تنها هستی، مشتاق نوعی اسارت و زندان هستی. وقتی که در زندان هستی، شروع می‌کنی به اشتیاق داشتن برای آزادی. در واقع، تنها بردگان‌اند که مشتاق آزادی هستند، و مردمان آزاد باردیگر می‌کوشند تا برده شوند. ذهن مانند پاندول ساعت عمل می‌کند. از انتهای یک سر Extreme به انتهای سمت دیگر می‌رود.

عشق به وابستگی تبدیل نمی‌شود. نیاز اصلی، وابستگی بوده است و عشق فقط دانه‌ی دام بوده. تو در پی صید یک ماهی به نام وابستگی بوده‌ای و عشق فقط طعمه‌ای بوده تا ماهی را بگیرد وقتی که ماهی صید شد. طعمه دورانداخته می‌شود. این را به یاد بسپار و هرگاه عملی انجام می‌دهی، در درونت عمیق شو تا علّت اساسی را پیداکنی.

اگر عشق واقعی وجود داشته باشد، هرگز به وابستگی تبدیل نمی‌شود. مکانیسم تبدیل عشق به وابستگی چیست؟ لحظه‌ای که به عاشق یا معشوق خود بگویی، فقط مرا دوست داشته باش، شروع به تصاحب کرده‌ای و لحظه‌ای که کسی را تصاحب کنی، عمیقاً به او توهین کرده‌ای، زیرا از او یک شیئ ساخته‌ای.

وقتی من صاحب تو شوم، آنوقت تو دیگر یک شخص نیستی، بلکه فقط یکی از اشیایی هستی در میان سایر لوازم منزل ـ یک شیئ. آنوقت من از تو استفاده می‌کنم و تو ملک من هستی، جزو دارایی‌های من هستی، پس من به هیچکس دیگر اجازه نخواهم داد از تو استفاده کند. این معامله‌ای است که در آن، من توسط تو تصاحب شده‌ام و تو از من یک شیئ می‌سازی. این یک معامله است که حالا هیچکس دیگر نمی‌تواند از تو استفاده کند. هر دو طرف احساس بردگی و اسارت می‌کنند. من از تو یک برده می‌سازم و تو نیز در عوض، مرا اسیر می‌کنی.

آنگاه مبارزه شروع می‌شود. من می‌خواهم شخصی آزاد باشم و در عین حال مایلم تو را در تصاحب داشته باشم؛ تو می‌خواهی آزاد باشی و بازهم مرا

مالک باشی ـ مبارزه در این است. اگر تو را تصاحب کنم، در تصاحب تو خواهم بود. اگر نخواهم که در تصاحب تو باشم، نباید تو را تصاحب کنم.

بین دو نفر، مالکیت نباید وجود داشته باشد. ما باید فرد باقی بمانیم و همچون آگاهی‌هایی آزاد Free consciousnesses، مستقل حرکت کنیم. می‌توانیم باهم باشیم، می‌توانیم در هم تلاقی کنیم، ولی کسی مورد تصاحب قرار نمی‌گیرد. آنگاه قیدی در کار نیست و وابستگی وجود ندارد.

وابستگی یکی از زشت‌ترین چیزهاست. و وقتی می‌گویم زشت‌ترین، منظورم فقط از نظر مذهبی نیست، از نظر زیباشناسی هم همینگونه است. وقتی وابسته شدی، تنهایی، خودت را تنها بودنت را از دست می‌دهی؛ همه چیز را از کف می‌دهی.

تو فقط برای اینکه احساس خوبی داشته باشی که کسی به تو نیازمند است و با تو است، همه چیزت را از کف داده‌ای؛ خودت را از دست داده‌ای.

ولی حقّه در این است که تو سعی داری مستقل باشی و دیگری را هم در تصاحب داشته باشی ـ و دیگری نیز همین کار را می‌کند. پس اگر نمی‌خواهی مورد تصاحب قرار بگیری، تصاحب نکن.

مسیح(ع) در جایی گفته است، داوری نکن تا مورد داوری قرار نگیری. این نیز همان است: تصاحب نکن تا تصاحب نشوی. کسی را اسیر نکن؛ وگرنه اسیر خواهی شد.

به اصطلاح مرشدان، همیشه اسیر مریدان هستند. تو نمی‌توانی بدون برده شدن، ارباب کسی شوی ـ این غیرممکن است.

تو فقط وقتی می‌توانی ارباب باشی که هیچکس اسیر تو نباشد.

این به نظر متناقض می‌رسد. زیرا وقتی که می‌گویم که فقط وقتی ارباب هستی که کسی برده‌ی تو نباشد، خواهی گفت، پس ارباب بودن چیست؟ وقتی کسی برده نباشد، من چگونه می‌توانم ارباب باشم؟ ولی من می‌گویم که فقط در آنصورت تو ارباب هستی. آنوقت هیچکس اسیر تو نیست و هیچکس سعی ندارد تو را اسیر کند.

عشق به آزادی، تلاش برای آزاد بودن، در اساس به این معنی است که تو به درکی عمیق از خویش رسیده‌ای. حالا می‌دانی که خودت برای خودت کفایت

می‌کنی. می‌توانی با دیگری سهیم شوی، ولی وابسته نیستی. من می‌توانم خودم با دیگری سهیم شوم. می‌توانم عشقم را سهیم شوم، شادمانی‌ام را سهیم شوم، سُرورم و سکوتم را سهیم شوم. ولی این یک سهیم کردن است، نه یک وابستگی. اگر کسی هم نباشد، بازهم من شادمان و مسرورم. اگر کسی باشد، آن هم خوب است، می‌توانم سهیم شوم.

وقتی که آگاهی درونت را، مرکزیت را بشناسی، تنها در این صورت است که عشق وابستگی نخواهد شد. اگر مرکز درونی‌ات را نشناسی، عشق به وابستگی تبدیل می‌شود. اگر مرکزت را بشناسی، عشق به اخلاص تبدیل می‌شود. ولی برای عشق، تو باید نخست خودت وجود داشته باشی و تو وجود نداری.

بودا از روستایی می‌گذشت. مرد جوانی به او نزدیک شد و پرسید، به من بیاموز: چگونه می‌توانم به دیگران خدمت کنم؟

بودا به او خندید و گفت، اول باش. دیگران را فراموش کن. نخست خودت باش و آنوقت همه چیز به دنبال خواهد آمد.

تو هم اینک وجود نداری. هنگامیکه می‌گویی «وقتی عاشق کسی می‌شوم عشقم به وابستگی تبدیل می‌شود.»، فقط نشانهٔ بردگی و بی‌وجودی تو است.

عشق /اخلاص

... غرب همیشه نگران گلاویز شدن با ذهن است و سعی می‌کند راه‌های بسیار پیدا کند. ولی هنوز هم به نظر نمی‌رسد که روشی مناسب را یافته باشد. همه چیز ناگهان مُد روز Fashion می‌شود و سپس از بین می‌رود. اینک روانکاوی یک نهضت مُرده است. نهضت‌های تازه‌ای وجود دارند ـ گروه‌های برخورد Encounter groups، روانشناسی گروهی Group psychology، روانشناسی نمایشی Action psycholigy و بسیاری چیزهای دیگر.

ولی این‌ها درست مانند مُد روز می‌آیند و می‌روند. چرا؟ زیرا در درون ذهن، تو حداکثر می‌توانی ترتیباتی اتخاذ کنی و این ترتیب‌ها بارها و بارها دچار اختلال می‌شوند. ایجاد ترتیبات ذهن، یعنی ساختن خانه روی ماسه یا ساختن عمارت با کارت‌های مقوایی. همیشه لرزان است و این نگرانی همیشه هست که فرو بریزد. هرلحظه می‌تواند فرو بریزد.

تنها راه شادمانی درونی و سالم بودن و تمامیت داشتن، رفتن به ورای ذهن است. آنگاه می‌توانی درذهن باشی و از آن استفاده کنی، ولی ذهن یک ابزار می‌گردد و تو با آن هویت نمی‌گیری. پس دو امکان هست: یا اینکه با ذهن هویت گرفته‌ای ـ و از نظر تانترا این بیماری است ـ یا اینکه با ذهن هویت نگرفته‌ای. آنوقت می‌توانی از آن همچون یک وسیله استفاده کنی و سالم و تمام باشی.

پنجمین تکنیک توقف، به نوعی ساده‌ترین و به نوعی دشوارترین است و فقط دو کلام است:

اخلاص رهایی بخش است

در واقع فقط یک کلام است، زیرا رهایی بخشیدن نتیجه‌ی اخلاص است.

در کتاب ویگیان بایراواتانترا Vigyan Bhairav Tantra دو نوع تکنیک وجود دارد. یکی برای کسانی که اهل فکر و ذهن هستند، علم‌گرا هستند و دسته‌ی دیگر برای کسانی که قلب‌گرا و عاطفی هستند. آنان که شاعر مسلک هستند و تنها دوگونه ذهنیت وجود دارد: ذهن علمی و ذهن شاعرانه ـ و این‌ها به اندازه‌ی قطب‌هایی از هم دور هستند. این‌ها در هیچ کجا باهم برخورد ندارند، نمی‌توانند باهم تلاقی کنند. گاهی موازی پیش می‌روند، ولی با این وجود، ملاقاتی وجود ندارد. گاهی در یک فرد چنین است که هم شاعر است و هم دانشمند. به ندرت چنین می‌شود، ولی امکان دارد. آنگاه او شخصیتی دوگانه Split personality دارد. او در واقع دو نفر است نه یک فرد. وقتی که شاعر است، علم را کاملاً فراموش می‌کند؛ وگرنه دانشمند اختلال خواهد کرد و وقتی که دانشمند است، شاعر را کاملاً فراموش می‌کند؛ وگرنه دانشمند اختلال خواهد کرد، و وقتی که دانشمند است، شاعر را کاملاً فراموش می‌کند، و به دنیایی دیگر وارد می‌شود، با ترتیب دیگری از مفاهیم ـ منطق، دلیل، ریاضیات.

وقتی که به دنیای شعر وارد می‌شود، دیگر ریاضیاتی وجود ندارد ـ موسیقی وجود دارد. دیگر مفاهیم وجود ندارند، واژه‌ها وجود دارند ـ ولی مایع گونه، نه جامد. واژه‌ای به واژه‌ی دیگر جاری می‌شود و یک واژه می‌تواند معانی بسیار داشته باشد و شاید هیچ معنایی ندهد. دستور زبان فراموش شده؛ تنها آهنگ باقی است. این دنیایی دیگر است.

متفکر و احساساتی ـ دو نوع اصلی ذهنیت این‌ها هستند. نخستین تکنیک امروز برای ذهنیت‌های علمی بود. دومین تکنیک، اخلاص رهایی بخش است، برای انسان‌های عاطفی است. یادت باشد که نوع خودت را پیدا کنی و هیچ نوعی برتر یا پست‌تر نیست. فکر نکن که نوع روشنفکری بالاتر است یا عاطفی

برتر است ـ نه! این‌ها فقط دوگونه هستند.

هیچ یک بالاتر یا پایین‌تر نیست. پس به واقع دریاب که از کدام‌گونه هستی.

این تکنیک دوم برای نوع عاطفی است. چرا؟

زیرا اخلاص Devotion به سمت چیزی دیگر است و اخلاص چیز کوری است. در اخلاص دیگری از تو مهم‌تر می‌شود. یک اعتماد است. روشنفکر نمی‌تواند به کسی اعتماد کند. او تنها می‌تواند انتقاد کند. قادر به اعتماد نیست. می‌تواند تردید کند. ولی نمی‌تواند اعتماد کند و اگر گاهی فردی روشنفکر به توکّل برسد، توکّل او هرگز اصیل نخواهد بود. او نخست خواهد کوشید تا خودش را در مورد اعتمادش قانع کند؛ پس این اعتماد هرگز اصیل نخواهد بود. او دلیل پیدا می‌کند و مباحثه می‌کند و وقتی راضی شد که دلیل و سند کمک می‌کند، آنوقت اعتماد می‌کند. ولی او نکته را از کف داده است، زیرا اعتماد مباحثه ندارد و براساس سند و دلیل نیست.

اگر دلیل و سند موجود باشد، آنگاه نیازی به توکّل نیست.

تو به خورشید باور نیاورده‌ای. آسمان را باور نکرده‌ای ـ تو می‌دانی. چگونه می‌توانی طلوع آفتاب را باور داشته باشی؟ اگر کسی از تو بپرسد که ایمانت نسبت به طلوع آفتاب چیست، مجبور نیستی که بگویی، من خورشید را باور دارم. من یک مومن بزرگ هستم تو می‌گویی، خورشید طلوع می‌کند و من این را می‌دانم مسئله‌ی باور داشتن یا نداشتن نیست. آیا کسی هست که خورشید را باور نداشته باشد؟ کسی نیست.

توکّل یعنی پریدن به درون ناشناخته، بدون هیچ دلیل و سند.

برای نوع روشنفکر، این بسیار دشوار است، زیرا تمام موضوع مسخره و احمقانه می‌شود. نخست دلایلی باید آورده شود. اگر بگویی خدایی وجود دارد، خودت را تسلیم خداوند کن، باید نخست وجود خداوند را اثبات کنی. ولی آنوقت خداوند یک قضیه Theorem می‌گردد ـ البتّه اثبات شده، ولی بی‌فایده است. خداوند باید بدون اثبات بماند؛ وگرنه فایده‌ای نخواهد داشت، زیرا آنوقت توکّل بی‌معنی خواهد بود. اگر به خداوندی قابل اثبات باور داشته باشی، آنگاه خداوند تو فقط یک قضیه‌ی جغرافیایی خواهد بود. کسی قضیه‌ی اقلیدس را باور ندارد ـ نیازی به باور داشتن نیست. می‌توانی آن را اثبات کنی.

هر آنچه را که بتوان اثبات کرد، نمی‌تواند پایه و اساس توکّل باشد.

یکی از اسرارآمیزترین مقدسین مسیحی، ترتولیان Tertullina گفته است، من خداوند را باور دارم، زیرا بی‌معنی Absurd است. این درست است نگرش نوع عاطفی چنین است. او می‌گوید، چون نمی‌توان او را اثبات کرد، برای همین او را باور دارم. این عبارتی غیرمنطقی است، زیرا عبارت منطقی باید چنین باشد، این‌ها دلایل اثبات وجود خداوند است، پس من او را باور دارم. ولی او به نوعی درست می‌گوید، زیرا توکّل یعنی پرشی به درون ناشناخته، بدون هیچگونه دلیل و سند. تنها یک انسان عاطفی می‌تواند چنین کند.

اخلاص را فراموش کند، نخست عشق را درک کن؛ آنوقت قادر خواهی بود تا اخلاص را بفهمی. تو عاشق می‌شوی، چرا می‌گوییم، «کسی به عشق سقوط کرده» Fall in love؟

چیزی فرو نیفتاده است ـ بجز سر. چه چیزی بجز سر در عشق سقوط می‌کند؟

تو از سر سقوط می‌کنی. برای همین است که در مورد عاشق شدن، عبارت Faling in love را به‌کار می‌بریم. زیرا زبان را افراد روشنفکر ساخته‌اند. برای آنان عشق یک جنون lunacy است. عشق دیوانگی است؛ شخص به عشق سقوط کرده است. این یعنی که حالا می‌توانی هرگونه انتظاری از او داشته باشی... اینک او جنون دارد. اینک هیچ دلیل و برهانی کمک نخواهد کرد. نمی‌توانی با او مباحثه کنی. آیا می‌توانی برای کسی که عاشق است دلیل بیاوری؟

مردم سعی و کوشش می‌کنند، ولی هیچ چیز را نمی‌توانند اثبات کنند.

تو عاشق کسی شده‌ای. همه می‌گویند، این شخص ارزشش را ندارد. یا وارد حیطه‌ای خطرناک شده‌ای یا تو ثابت کردی که احمق هستی؛ می‌توانی جفت مناسب‌تری پیدا کنی. ولی این‌ها هیچ کمک نخواهند کرد، هیچگونه دلیل‌آوری سود نخواهد داشت. تو عاشق هستی ـ اینک منطق بی‌فایده است. عشق منطق خودش را دارد. عاشق بودن یعنی اینکه حالا تو دلایل خودت را داری.

به رفتار و ارتباط دو نفر عاشق نگاه کن. به نظر غیرمنطقی می‌رسد. آنان زبانی کودکانه حرف می‌زنند. چرا؟ حتی یک دانشمند عالی مقام هم وقتی عاشق شود، از زبانی کودکانه استفاده می‌کند. چرا زبانی بسیار پیشرفته و تکنولوژیک

مصرف نمی‌کنند؟ چرا از این زبان کودکانه استفاده می‌کنند؟ زیرا در عشق زبانی که بسیار عمیق و پیشرفته باشد مورد نیاز نیست.

یکی از دوستانم با دختری ازدواج کرد. دختر اهل چکسلواکی بود. او قدری انگلیسی می‌دانست و مرد نیز قدری زبان چک می‌دانست؛ با هم ازدواج کردند. او مردی بسیار تحصیل کرده و استاد دانشگاه بود و دختر نیز در دانشگاه تدریس می‌کرد. روزی دوستم به من گفت، بسیار دشوار است، زیرا من فقط زبان تکنولوژیک چک را می‌دانم و همسرم نیز فقط انگلیسی را در حد واژگان تکنولوژیکی می‌داند، پس ما نمی‌توانیم به زبان کودکانه باهم حرف بزنیم. این عجیب است. عشق ما فقط جایی در سطح جاری است و نمی‌تواند عمیق شود. زبان یک مانع شده است. من می‌توانم مانند یک پروفسور سخن بگویم و او نیز می‌تواند در مورد موضوعی که تخصص دارد سخن بگوید. ولی موضوع صحبت هیچکدام از ما عشق نیست.

ولی چرا وارد زبان کودکانه می‌شوی؟ زیرا این نخستین تجربه‌ی عاشقانه تو با مادرت است آن واژه‌هایی که نخست بر زبان آوردی، واژگان عاشقانه بودند. آن واژگان از سَر صادر نشده بودند از قلب آمده بودند؛ به احساسات و عواطف تعلّق دارند. این سخنان کیفیتی متفاوت دارند.

پس وقتی که حتی زبانی بسیار پیشرفته داری، وقتی عاشق هستی، بازهم به عقب برمی‌گردی ـ به زبان کودکانه بازگشت می‌کنی. آن واژه‌ها متفاوت هستند. آن‌ها به این طبقه‌بندی ذهنی تعلّق ندارند؛ به قلب تعلّق دارند. شاید خیلی بیانگر نباشند، بسیار بامعنی نباشند. ولی با این وجود بیانگرترین و با معناترین هستند ـ ولی معنی آن‌ها کاملاً به بُعدی دیگر تعلّق دارد. فقط وقتی‌که بسیار عمیق عاشق هستی، به سکوت فرو می‌افتی. آنوقت نمی‌توانی با معشوقت سخن بگویی، یا فقط می‌توانی بطور اتفاقی سخن بگویی، ولی واقعاً سخنی وجود ندارد.

اگر عشق عمیق شود، تو ساکت باقی می‌مانی. اگر نتوانی با معشوقت ساکت بمانی، خوب بدان که عشقی وجود ندارد ـ زیرا ساکت ماندن باکسی که عاشقش نیستی بسیار دشوار است. با یک ناآشنا، تو بی‌درنگ مشغول گفتگو می‌شوی. وقتی که سوار قطار یا اتوبوس هستی، بی‌درنگ شروع به سخن گفتن می‌کنی، زیرا ساکت ماندن درکنار یک ناآشنا بسیار دشوار و غریب است. پُل دیگری

وجود ندارد. پس تا وقتی که پلی از زبان نسازی، پلی وجود نخواهد داشت.

با یک غریبه، امکان هیچ پل درونی وجود ندارد. تو در وجود خودت بسته هستی و او نیز در خودش بسته است و دو موجود بسته درکنار یکدیگر قرار می‌گیرند. هرگونه امکان برخورد و خطر وجود دارد، پس یک پل ایجاد می‌کنید. تو شروع می‌کنی به صحبت در مورد اوضاع هوا یا هرچیز دیگر، هر موضوع بی‌معنی دیگر، که احساس کنید پلی زده شده و ارتباطی به وجود آمده است. ولی دو نفر عاشق به سکوت فرو می‌روند و وقتی دو نفر عاشق شروع کنند به سخن گفتن با یکدیگر، خوب بدان که عشق از بین رفته است و آنان بیگانه گشته‌اند.

پس برو و به زنان و شوهران نگاه کن: وقتی که تنها هستند، در مورد هرچیزی صحبت می‌کنند. و هر دو خوب می‌دانند و هر دو متوجه هستند که نیازی به سخن گفتن نیست، ولی ساکت ماندن بسیار دشوار است. پس هرچیزی، هر موضوع بی‌اهمیتی کافی است تا سخن بگویند و بتوانند احساس کنند که ارتباط برقرار است ولی دو عاشق ساکت می‌مانند زبان از بین می‌رود، زیرا زبان به منطق تعلّق دارد. نخست زبان کودکانه وجود دارد و سپس این نیز از بین می‌رود. آنان در سکوت باهم ارتباط دارند. ارتباط آنان چیست؟ ارتباطی غیر منطقی Irrational است. آنان برای بُعدی دیگر از هستی تنظیم شده‌اند و آنان با همین تنظیم خوشبخت هستند و اگر از آنان بپرسی که خوشبختی خودشان را اثبات کنند، نمی‌توانند اثبات کنند.

تاکنون هیچ عاشقی نتوانسته اثبات کند که در عشقش خوشبخت است. چرا؟ زیرا عشق یعنی رنج بسیار و با این وجود عشّاق خوشبخت هستند. عشق، رنجی عمیق دارد، زیرا وقتی باکسی یگانه می‌شوی، بسیار دشوار است. دو ذهن یکی می‌شوند... تنها دو بدن نیست که یگانه می‌شود. تفاوت بین سکس و عشق در همین است. اگر فقط دو بدن یکی شوند، خیلی دشوار نیست و رنجی در کار نیست. یکی از راحت‌ترین چیزهاست: هر حیوانی می‌تواند آن را انجام دهد. آسان است. ولی وقتی دو نفر عاشق یکدیگر هستند، بسیار مشکل است، زیرا دو ذهنیت باید درهم محلول شوند، دو ذهن باید غایب شوند.

تنها در اینصورت است که فضایی خلق می‌شود تا عشق در آن شکوفا گردد.

هیچکس در مورد عشق دلیل نمی‌آورد: هیچکس نمی‌تواند اثبات کند که عشق خوشبختی می‌آورد. حتی هیچکس نمی‌تواند ثابت کند که عشق وجود دارد و دانشمندان و رفتارگرایانی مانند واتسون Watson و اسکینر Skinner وجود دارند که می‌گویند عشق فقط یک توهّم است. تو احساس می‌کنی که عاشق هستی، ولی عشقی وجود ندارند، تو فقط رویا می‌بینی و هیچکس نمی‌تواند اثبات کند که آنان اشتباه می‌کنند. آنان می‌گویند که عشق فقط تخیّلات است، تجربه‌ای روانگردان Psychedelic است. هیچ چیز واقعی در آن نیست، فقط ترکیب شیمیایی بدن است که تو را متأثر ساخته، فقط هورمون‌ها هستند و مواد شیمیایی که رفتار تو را تحت نفوذ درآورده‌اند و احساس کاذبی از خوشی به تو می‌دهند. هیچکس نمی‌تواند اثبات کند که آنان درست نمی‌گویند.

ولی معجزه اینجاست، که حتی واتسون هم عاشق می‌شود. حتی او نیز با اینکه خوب می‌داند عشق فقط امری شیمیایی است، بازهم عاشق می‌شود و حتی یک واتسون هم می‌تواند احساس خوشبختی کند. ولی عشق را نمی‌توان اثبات کرد، عشق امری بسیار درونی و فردی است. در عشق چه روی می‌دهد؟ دیگری مهمّ می‌گردد ـ با اهمیّت‌تر از خودت. تو در پیرامون قرار می‌گیری و او مرکز می‌گردد.

منطق همیشه خودمحور است، ذهن همواره خود محور باقی می‌ماند: من مرکزم و همه چیز در اطراف من دور می‌زند ـ برای من، ولی مرکزه من هستم. منطق این چنین کار می‌کند. اگر خیلی زیاد با منطق حرکت کنی، به نتیجه‌ای می‌رسی که برکلی Berkeley رسید.

او گفت، فقط من وجود دارم هرچیز دیگر فقط یک مفهوم در ذهن است. من چگونه ثابت کنم که تو رو به روی من نشسته‌ای؟ چگونه عقلاً و منطقاً می‌توانم اثبات کنم که تو واقعاً وجود داری؟ شاید فقط یک رویا باشی. شاید من فقط رویا بینم و در خواب صحبت کنم؛ شاید تو ابداً وجود نداشته باشی. من چگونه می‌توانم به خودم ثابت کنم که تو واقعاً وجود داری؟ البته من می‌توانم تو را لمس کنم، آن را احساس خواهم کرد. می‌توانم تو را بزنم و تو فریاد بکشی، گویی که کسی را در خواب زده‌ام و آن وجود رویایی فریاد کشیده باشد. پس چگونه می‌توانم این تفاوت را بگذارم که مخاطب من، در اینجا و

اکنون، یک رویا نیست و واقعیت است؟ شاید فقط یک افسانه باشد. به دیوانه خانه برو و افراد بسیاری را خواهی دید که نشسته و در تنهایی حرف می‌زنند. با چه کسی سخن می‌گویند؟ شاید من با هیچ کسی حرف نزنم. چگونه می‌توانم منطقاً اثبات کنم که شما واقعاً اینجا هستید؟ پس اگر منطق به حد افراط کشیده شود، آنوقت فقط من باقی می‌ماند و بقیه‌ی چیزها رویا می‌شوند. کارکرد منطق چنین است.

درست نقطه‌ی مقابل راه قلب است. من محو می‌گردم و تو ـ دیگری یا معشوق واقعی می‌شود. اگر به حدّ انتها بروی، آنوقت عشق به اخلاص Devotion بدل می‌شود. اگر عشقت به منتهایی برسد که وجود خودت را کاملاً فراموش کنی، از خودت تصّوری نداشته باشی و فقط دیگری باقی مانده باشد، آن اخلاص است. عشق می‌تواند به اخلاص تبدیل شود. عشق نخستین گام است؛ فقط در آن صورت است که اخلاص شکوفا می‌گردد. ولی برای ما، حتی عشق نیز واقعیتی در دور دست‌هاست. تنها چیز واقعی، سکس است.

برای عشق دو امکان هست: یا اینکه به جنسیت سقوط می‌کند و یک امر جسمانی می‌گردد؛ یا اینکه به اخلاص عروج میکند وامری روحانی می‌گردد. عشق درست در بین این دو قرار دارد. درست در پایین آن چاه جنسیت است و بالای آن آسمان باز قرار دارد ـ آسمان بی‌کرانه‌ی اخلاص.

اگر عشق‌ات ژرف‌تر گردد، دیگری مهمّم‌تر و مهّم‌تر می‌گردد ـ آنقدر بااهمیت می‌شود که تو او را الهه می‌خوانی. برای همین است که میرا Meera، کریشنا را موجود الهی می‌خواند. هیچکس نمی‌تواند کریشنا را ببیند و میرا نمی‌تواند اثبات کند که او وجود دارد، ولی او ابداً به اثبات آن علاقه‌ای ندارد. او نکته راگرفته و دیگری را موضوع عشق خود قرار داده است و به یاد بسپار که چه یک شخص واقعی را موضوع عشقت قرار دهی و چه او یک تخیّل و تصور باشد، تفاوتی نیست، زیرا تحوّل و دگرگونی Transformation از طریق اخلاص به دست می‌آید، نه از طریق معشوق ـ این را به خاطر بسپار.

شاید ابداً کریشنا در میان نباشد؛ وجودش بی‌ربط است. برای عاشق بی‌ربط است.

برای رادا Radha، کریشنا موجودی واقعی بود. برای میرا، کریشنا موجودی

واقعی نبود. برای همین است که میرا مخلصی بزرگ‌تر از رادا بود و حتی رادا نیز به میرا حسادت می‌ورزید، زیرا برای رادا، موجود واقعی وجود داشته. وقتی که کریشنا حضور دارد، احساس کردن واقعیت کریشنا کاری دشوار نیست. ولی وقتی که کریشنا دیگر زنده نیست، میرا تنها در اتاقش می‌نشیند و با کریشنا سخن می‌گوید و برای او، که در هیچ کجا وجود ندارد زندگی میکند. برای میرا، کریشنا همه‌کس و همه چیز است. او نمی‌تواند چیزی را اثبات کند؛ غیرمنطقی است. ولی او جهش راکرد و دگرگون شد. اخلاص او را رها ساخت.

مایلم روی این واقعیت تأکید کنم که مسئله حضور یا عدم حضور کریشنا نیست. چنین نیست! این احساس که کریشنا وجود دارد، این احساس تمام از عشق، این تسلیم کامل، این گم‌کردن خود در کسی که شاید باشد و شاید نباشد، همین خودگم‌شدن، تحوّل است. شخص ناگهان خالص می‌گردد - تماماً تزکیه می‌شود. زیرا وقتی که نفس وجود نداشته باشد، نمی‌توانی به هیچ وجهی ناخالص باشی. زیراکه نفس ریشه‌ی تمام ناخالصی‌هاست.

احساس نفس Ego، ریشه‌ی تمامی دیوانگی‌هاست. در دنیای احساسات، در دنیای اخلاص، نفس تنها بیماری است. نفس باید محلول Dissolve شود و تنها به یک طریق محلول می‌گردد. راه دیگری وجود ندارد. فقط یک راه هست: دیگری چنان مهم می‌شود، آنقدر بااهمیت می‌شود که تو رفته رفته محو می‌شوی و از بین می‌روی. یک روز، تو دیگر وجود نداری؛ فقط آگاهی از دیگری باقی مانده است.

و وقتی که تو دیگر نباشی، دیگری نیز دیگری نخواهد بود، زیرا او فقط وقتی دیگری است که تو وجود داشته باشی. وقتی که من از بین رفت تو نیز از بین می‌رود.

در عشق، تو نخستین گام را برمی‌داری - دیگری مهم می‌گردد. تو باقی می‌مانی، ولی برای لحظاتی خاص، شاید اوج‌هایی باشد که تو وجود نداشته باشی. آن لحظات، اوج‌های کمیاب عشق هستند. ولی معمولاً تو وجود داری و معشوق نیز هست. وقتی که معشوق از تو مهم‌تر شد، می‌توانی جانت را فدای او کنی. اگر بتوانی برای کسی جان بدهی، عشق آنوقت وجود دارد. دیگری معنای زندگی تو شده است.

فقط وقتی می‌توانی برای کسی زندگی کنی که بتوانی برایش بمیری. اگر نتوانی برای کسی بمیری، نمی‌توانی برایش زندگی کنی. زندگی تنها توسط مرگ معنا می‌یابد. در عشق، دیگری مهم‌تر شده، ولی تو هنوز وجود داری. در اوج‌های والاتری از ارتباط شاید تو از بین بروی، ولی بازخواهی گشت؛ این تنها برای لحظاتی کوتاه روی می‌دهد. پس عشّاق به لمحاتی از اخلاص دست پیدا می‌کنند. برای همین است که در هندوستان، عاشق به معشوق خود الهه خطاب می‌کند. تنها در اوج‌های عشق است که دیگری الهی می‌گردد و دیگری زمانی الهی می‌گردد که تو وجود نداشته باشی. این می‌تواند رشد پیدا کند و اگر از آن یک سلوک Sadhana، یک تمرین روحانی بسازی، اگر از آن سلوکی درونی درست کنی، اگر فقط از عشق لذّت نبری، بلکه خودت را از طریق عشق متحوّل کنی، آنگاه عشق به اخلاص بدل می‌گردد.

در اخلاص، تو خودت را تماماً تسلیم می‌کنی و این تسلیم می‌تواند به خدایی در آسمان یا در زمین باشد؛ می‌تواند به مرشدی روشن ضمیر یا خفته باشد؛ می‌تواند به معشوقی باشد که ارزش دارد یا ندارد؛ این‌ها بی‌ربط هستند. اگر بتوانی به نفس‌ات اجازه بدهی که برای دیگری محلول شود، متحوّل خواهی شد.

اخلاص رهایی بخش است. برای همین است که ما لمحاتی از آزادی را فقط در عشق داریم. وقتی که عاشقی، آزادی لطیفی پیدا می‌کنی. این متناقض به نظر می‌رسد، زیرا هر کس دیگر تو را همچون یک برده می‌بیند. اگر عاشق کسی باشی، کسانی که در اطراف هستند، هر دوی شما را چون بردگان می‌بینند. ولی شما لمحاتی از آزادی را دارید.

عشق آزادی است. چرا؟ زیرا نفس Ego اسارت و بندگی است. قید دیگری وجود ندارد. شاید در زندان باشی و نتوانی فرار کنی. اگر معشوقت وارد زندان شود، زندان در همان لحظه از بین می‌رود. دیوارها هنوز وجود دارند، ولی دیگر تو را زندانی نمی‌کنند. حالا می‌توانید دیوارها را کاملاً فراموش کنید. می‌توانید در یکدیگر حل شوید و می‌توانید برای یکدیگر آسمانی برای پرواز شوید. زندان ناپدید شده است؛ دیگری وجود ندارد و می‌توانی بدون عشق در زیر آسمان‌ها باشی، کاملاً آزاد، ولی در زندان خواهی بود، زیرا جایی برای

پرواز نداری. آن آسمان کافی نیست.

پرندگان در آن آسمان پرواز می‌کنند، ولی تو نمی‌توانی. تو به آسمانی دیگر نیاز داری ـ آسمان آگاهی. تنها دیگری است که می‌تواند نخستین مزه‌ی چنین آسمانی را به تو بدهد. وقتی که وجود دیگری برای تو گشوده شود و تو به سمت حرکت کنی، می‌توانی پرواز کنی.

عشق آزادی است، ولی این آزادی تمام نیست. اگر عشق به اخلاص تبدیل شود، آنوقت آزادی تمام است. این یعنی تسلیم کامل خویشتن.

پس این تکنیک برای کسانی است که از نوع عاطفی هستند: اخلاص رهایی بخش است.

راماکریشنا Ramakrishna را ببین... اگر او را ببینی، فکر خواهی کرد که او فقط برده‌ی مادر کالی Mother Kali است. او نمی‌تواند بدون اجازه‌ی مادر کاری انجام دهد؛ درست یک اسیر است. ولی هیچ کس از او آزادتر نبود. وقتی که برای نخستین‌بار به عنوان کشیش پرستشگاه داکشی نشوار Dakshineshwar منصوب شد، او شروع به رفتارهای عجیب کرد. هیأت اُمنای معبد جمع شدند و گفتند، این مرد را اخراج کنید. رفتارهایش مخلصانه نیست. به این دلیل چنین می‌گفتند که راماکریشنا گل هایی را که به مادر کالی تقدیم شده بود، اول خودش بو می‌کرد و سپس آن را در پای الهه‌ی مادر می‌گذاشت. این برخلاف رسوم است. یک گل بو شده را نمی‌توان به خداوند تقدیم کرد ـ ناخالص شده است.

خوراکی‌هایی را که تقدیم معبد می‌شد، او نخست می‌چشید و سپس تقدیم می‌کرد و او کشیش آنجا بود، پس امنا از او پرسیدند، تو چه می‌کنی؟ ما نمی‌توانیم چنین اجازه‌ای بدهیم.

او پاسخ داد، پس من از این مقام کناره می‌گیرم. می‌توانم از پرستشگاه بیرون بروم، ولی نمی‌توانم بدون چشیدن غذا آن را به مادر تقدیم کنم. مادرم هرگاه خوراکی تهیه می‌کرد، اول خودش آن را می‌چشید و فقط پس از آن بود که به من خوراک می‌داد و من نمی‌توانم قبل از اینکه گلی را بو کنم آن را به مادر تقدیم کنم. پس من می‌توانم اینجا را ترک کنم و شما نمی‌توانید مرا بازدارید. من این‌ها را در هر کجا که باشم، همین کار را خواهم کرد.

روزی یک مرد محمّدی به او گفت، اگر مادر تو همه جا هست، پس چرا به

مسجد نمی‌آیی؟ او گفت باشد میآیم او شش ماه در مسجد ماند. او پرستشگاه داکشی نشوار را کاملاً از یاد برد و در مسجد مقیم شد.

آنگاه دوستش گفت، حالا می‌توانی بازگردی. او گفت مادر الهی در همه جا هست.

پس شاید فکر کنی که او یک برده بوده ولی اخلاص او چنان بود که اینک معشوق او در همه جا یافت می‌شود. اگر هیچ کجا نباشی، معشوق در همه جا هست. اگر در جایی وجود داشته باشی، آنگاه معشوق در هیچ کجا یافت نمی‌شود...

روحانیت عمل جنسی

... آری ارتباطی بین تسلیم و سکس وجود دارد، زیرا سکس نخستین تسلیم است، تسلیمی بیولوژیک که می‌توانی به راحتی تجربه‌اش کنی معنی تسلیم چیست؟

یعنی باز بودن، نترسیدن، آسیب‌پذیربودن. یعنی دادن اجازه‌ی ورود به دیگری.

از نظر بیولوژیکی، طبیعتاً، سکس تجربه‌ای اساسی است که تو بدون هیچ تلاشی اجازه می‌دهی دیگری واردت شود، یا کسی چنان عمیقاً به تو نزدیک باشد که تو در برابرش زره نپوشی.

تو مقاومت نمی‌کنی، خودت را پس نمی‌کشی، بلکه شناوری: آسوده، نترس.

به آینده نمی‌اندیشی، به نتیجه و پیامد فکر نمی‌کنی، بلکه فقط در لحظه‌ی حال هستی.

حتی اگر مرگ هم در آن لحظه روی بدهد، تو می‌پذیری.

در عشق عمیق، عشاق همیشه احساس کرده‌اند که حالا بهترین وقت برای مردن است.

و اگر مرگ روی بدهد، حتی در این لحظه مورد استقبال هم قرار می‌گیرد. آنان باز هستند ـ حتی برای مرگ نیز باز هستند. اگر در برابر زندگی باز باشی، در برابر مرگ نیز بازخواهی بود. اگر در برابر زندگی بسته باشی، در برابر مرگ نیز بسته خواهی بود.

آنان که از مرگ می‌ترسند، در اصل، از زندگی می‌ترسند. آنان زندگی نکرده‌اند، برای همین است که آنهمه از مرگ وحشت دارند و این ترسی طبیعی است.

اگر ابداً زندگی نکرده باشی، حتماً از مرگ خواهی ترسید، زیرا مرگ تو را از

فرصت زندگی کردن محروم می‌کند و تو هنوز زندگی نکرده‌ای. اگر مرگ بیاید، پس تو کی زندگی خواهی کرد؟ کسی که عمیقاً زندگی کرده باشد، از مرگ هراسی ندارد. او ارضا شده است و اگر مرگ بیاید، از آن استقبال خواهد کرد، آن را خواهد پذیرفت.

اینک زندگی هرچه را که می‌خواسته بدهد داده است. هرچه در زندگی قابل شناختن بوده، شناخته شده است. حالا می‌توانی به آسانی وارد مرگ شوی. او مایل است وارد مرگ شود تا بتواند چیزی ناشناخته را بشناسد، چیزی تازه را بداند.

در سکس در عشق تو بی‌ترس هستی.

تو برای چیزی در آینده نمی‌جنگی؛ همین لحظه بهشت است. همین لحظه، جاودانگی است. ولی وقتی این را می‌گویم، منظورم این نیست که تو حتماً باید این را از طریق سکس تجربه کنی.

اگر بترسی، مقاومت داشته باشی. آنوقت در سکس می‌توانی یک تخلیه بیولوژیک داشته باشی ولی به آن وجد و سروری که تانترا می‌گوید دست نخواهی یافت. ویهلم رایش Wilhelm Reich می‌گوید که تا زمانی که در عمل جنسی به یک انزال عمیق دست پیدا نکنی، سکس را نشناخته‌ای.

سکس فقط یک تخلیه انرژی جنسی نیست. تمام بدنت باید آسوده باشد. آنوقت تجربه‌ی جنسی در مرکز جنسی موضعی نشده است، بلکه در سراسر بدن پخش است. هر سلول بدنت در آن غوطه‌ور است و تو به اوج Peak می‌رسی ـ اوجی که در آن تو یک بدن نیستی.

اگر نتوانی در سکس به اوج برسی، ابداً سکس را نشناخته‌ای.

برای همین است که ویلهم رایش چیزی بسیار متناقض می‌گوید:

او می‌گوید که سکس روحانی است.

این همان است که تانترا می‌گوید و معنایش این است که در سکس عمیق تو ابداً یک بدن نیستی؛ فقط روحی شناوری. بدنت در پشت سرجا می‌ماند؛ تو آن را پاک فراموش می‌کنی. بدنت دیگر وجود ندارد. تو بخشی از این دنیای مادّی نخواهی بود، غیرمادّی شده‌ای. انزال فقط در این صورت روی می‌دهد.

انزال تانترایی Sambhog=Intercourse این چنین است.

یک آسودگی کامل دست می‌دهد، احساسی که ارضا شده‌ای، احساسی که نیازی به خواستن چیزی نداری. تا وقتی که این احساس در سکس برایت روی ندهد ـ این احساس بی‌خواهشی ـ تو ابداً سکس را نشناخته‌ای.

شاید تولید مثل کرده باشی، ولی این کاری آسان است ـ و موضوعی متفاوت.

تنها انسان است که می‌تواند در سکس به چنین روحانیتی دست پیدا کند؛ وگرنه سکس فقط یک غریزه‌ی حیوانی است. ولی وقتی آموزگاران و راهبان، سکس را تقبیح می‌کنند، تو سرت را تکان می‌دهی که حق با آنان است.

وقتی که تانترا چیزی بگوید، باورش دشوار است، زیرا این تجربه‌ی تو نیست. برای همین است که تانترا تاکنون نتوانسته پیامی جهانی شود.

ولی آینده خوب است ـ زیرا انسان هرچه بیشتر خردمند و فهیم شود، تانترا بیشتر احساس و ادراک خواهد شد.

فقط در ظرف این صدساله‌ی اخیر بوده که روانشناسی، پایه دنیایی را نهاد که دنیایی تانترایی خواهد بود. ولی تو در تقبیح سکس سر تکان می‌دهی، زیرا تو نیز تجربه‌ای مشابه داری، تو می‌دانی که در سکس اتفاق خاصی روی نمی‌دهد و پس از آن احساس افسردگی می‌کنی.

اینهمه تقبیح و سرزنش برای همین است. هروقت وارد عمل جنسی می‌شوی، بعد از آن افسرده می‌شوی و توبه می‌کنی.

تانترا، ویلهلم رایش، فروید Freud و دیگران که می‌دانند، همگی مطلقاً توافق دارند که اگر بتوانی در سکس به انزال واقعی برسی، تشعشع آن تا ساعت‌ها دوام خواهد داشت. احساس می‌کنی که مطلقاً متفاوت شده‌ای. بدون هیچ نگرانی، بی‌هیچ تنش خواهی بود. نتیجه‌ی آن عمل مدینه‌ی فاضله خواهد بود، سرور وجود خواهد داشت.

و آن سرور وقتی روی می‌دهد که تو در رهاشدگی Totallet-go کامل باشی ـ وقتی خودت را پس نمی‌کشی، وقتی نمی‌جنگی، فقط با انرژی حیاتی همراه هستی.

انرژی حیاتی دو لایه دارد و درک این نکته خوب است. من در مورد تنفس صحبت کردم و گفتم که تنفس چیزی است که دستگاه اختیاری اعصاب را به

دستگاه غیرارادی ربط می‌دهد. در بدن تو بیشتر کارها به طور غیرارادی انجام می‌شوند. خون گردش می‌کند و تو نباید هیچ کاری انجام بدهی، تو نمی‌توانی کاری بکنی. خون به گردش خودش ادامه می‌دهد.

تنها در این سیصد سال اخیر انسان توانست بفهمد که خون در جریان است. قبل از آن تصور می‌شد که خون فقط بدن را پر کرده ـ نه اینکه گردش می‌کند، زیرا تو نمی‌توانی گردش آن را احساس کنی. بدون تو به کارش ادامه می‌دهد. بدون آگاهی تو. غیرارادی است. تو غذا می‌خوری، آنوقت بدن شروع به کار می‌کند و ورای دهان، نیازی به وجود تو نیست. لحظه‌ای که غذا به ورای دهانت برسد، بدنت آن را می‌گیرد و نظام غیرارادی شروع به کار روی آن می‌کند و چه خوب است که اینطور عمل می‌کند. اگر این کارها به تو واگذار می‌شد، نتیجه‌اش نابسامان و آشفته بود. هضم و جذب غذا چنان کار عظیمی است که اگر به تو واگذار می‌شد، قادر نبودی هیچ عمل دیگری انجام دهی. اگر فنجان چای می‌خوردی، تمام روز مشغول آن می‌شدی ـ تا رویش کار کنی و آن را به خون تبدیل کنی و این کار بزرگی است.

بدن غیرارادی کار می‌کند. ولی چیزهایی هم هست که ارادی انجام می‌دهی. من می‌توانم دستم را حرکت بدهم ولی خونی راکه در آن است نمی‌توانم حرکت بدهم. نمی‌توانم مستقیماً با استخوانی که دستم را حرکت می‌دهد کار کنم. می‌توانم بدنم را حرکت بدهم، ولی در مورد کارهای درون بدن، هیچ کاری از من برنمی‌آید، نمی‌توانم در کار بدن دخالت کنم. می‌توانم بپرم، بدوم، بنشینم یا بخوابم، ولی در درون قادر به هیچ کاری نیستم. آزادی من فقط در ظاهر است.

سکس پدیده‌ای بسیار اسرارآمیز است، تو آن را شروع می‌کنی، ولی لحظه‌ای فرا می‌رسد که تو دیگر وجود نداری. سکس همچون پدیده‌ای ارادی شروع می‌شود، آنوقت محدوده‌ای وجود دارد. اگر از آن محدوده عبور کنی، نمی‌توانی بازگردی؛ اگر از آن مرز عبور نکنی، می‌توانی بازگردی. بنابراین، سکس هم ارادی است و هم غیرارادی.

تا مرحله‌ای و حدّی به ذهن تو نیاز است. ولی اگر ذهنت را از دست ندهی، سرت را، بُرهانت را، آگاهی‌هایت را... فلسفه‌ات، روش زندگی‌ات را، ذهنیت

را از دست ندهی، آنوقت از آن مرز فراتر نخواهی رفت و سکس را فقط در حیطه‌ی ارادی و اختیاری تجربه خواهی کرد.

معمولاً چنین روی می‌دهد و آنوقت پس از عمل جنسی، احساس افسردگی می‌کنی، برعلیه آن ـ و آنوقت فکر می‌کنی که دنیا را رها کنی و پیمان براهماچاریا Brahmacharya ببندی که دیگر عمل جنسی انجام ندهی. البته این پیمان‌ها چندی بیش دوام نخواهند آورد. ظرف بیست و چهار ساعت خوب می‌شوی و آماده‌ای تا بار دیگر وارد سکس شوی.

ولی این یک بار تکرار می‌شود و تمامش به نظر بیهوده می‌رسد. تو انرژی انباشت می‌کنی، آنوقت بیرونش می‌ریزی ـ و هیچ نتیجه‌ای از آن عاید نمی‌شود.

برای همین است که راهبان و آموزگاران اخلاقی که با سکس مخالف هستند، برای تو جاذبه دارند: آنان در مورد چیزی سخن می‌گویند که تو درک می‌کنی.

ولی تو سکس غیرارادی را نشناخته‌ای، از ژرف‌ترین لایه‌ی بیولوژی آگاه نیستی. تو آن بُعد را لمس نکرده‌ای و همیشه از آن مرز بازگشته‌ای. زیرا آن محدوده تولید هراس می‌کند. ورای آن مرز، نفس تو وجود نخواهد داشت. تو در ورای آن محدوده، وجود نداری. انرژی جنسی تو را فرا می‌گیرد. تو را تسخیر خواهد کرد. آنوقت دست به کاری می‌زنی که نمی‌توانی کنترلش کنی.

تا زمانی که وارد این پدیده‌ی غیرقابل کنترل نشوی، نمی‌توانی به انزال دست پیدا کنی و زمانی که این انرژی زنده و غیرقابل کنترل را شناختی تو دیگر در آن نیستی تو فقط موجی از اقیانوسی عظیم هستی. و امور فقط روی می‌دهند. تو برای وقوع آن‌ها زور نمی‌زنی.

در واقع حالا تو دیگر فعّال نیستی ـ غیرفعال گشته‌ای. در شروع، فعال هستی و سپس لحظه‌ای فرامی‌رسد که تو دیگر فعّال نیستی. و وقتی غیرفعّال شدی. تنها در آنصورت است که انزال روی می‌دهد. اگر این را درک کرده باشی. آنوقت می‌توانی خیلی چیزها را بفهمی. آنوقت می‌توانی معنای تسلیم مذهبی را دریافت کنی. آنوقت می‌توانی تسلیم مرید به مرشد را درک کنی. آنوقت می‌توانی تسلیم فردی را به خود هستی بفهمی. ولی اگر هیچ تسلیمی را نشناخته باشی، حتی درک معنای آن نیز دشوار خواهد بود.

پس درست است: سکس عمیقاً به تسلیم مربوط است. اگر سکس عمیق را تجربه کرده باشی، بیشتر قابلیت تسلیم شدن داری. زیرا لذّتی عمیق را شناخته‌ای که در پی تسلیم می‌آید، سروری را شناخته‌ای که همچون سایه‌ی تسلیم می‌آید. آنوقت می‌توانی اعتماد کنی.

سکس تسلیمی بیولوژیک است؛ سامادی Samadhi ـ آگاهی کیهانی ـ تسلیمی وجودی Existential است. تو زندگی را توسط سکس لمس می‌کنی. در سامادی، سرور، تو هستی را لمس می‌کنی، حتی از زندگی نیز ژرف‌تر می‌روی. هستی پایه را لمس می‌کنی. در سکس، تو از خودت به سمت دیگری حرکت می‌کنی؛ در سامادی، از خودت، به کُل، به کیهان می‌روی.

اگر اجازه داشته باشم بگویم، تانترا سکس کیهانی Cosmic sex است!

و تو باید منفعل باشی. تا حدودی باید فعّال باشی، ولی بیش از آن حد، به وجود تو نیازی نیست، آنوقت وجود تو یک مانع می‌شود.

آنوقت خودت را به نیروی زندگی بسیار، خودت را بسیار به جهان هستی.

رشد فردیت

مرشد می‌گوید سه واژه را باید درک کنید همگانی Collective فردی Individual و جهانی Universal .

... «فردی» در وسط قرار دارد «همگانی» در پایین «فردی» است و «جهانی» در بالای آن.

اگر فرد بخشی از «همگانی» شود چیزی را از دست می‌دهد. او دیگر مانند گذشته هشیار و آگاه نیست برای همین است که اگر شما در یک جمعیت باشید، آنقدر مسئول نخواهید بود تا وقتی که تنها هستید. یک جمعیت می‌تواند گناهان عظیم مرتکب شود بدون اینکه افراد در آن احساس مسئولیتی عظیم کنند.

«همگانی» در پایین «فردی» قرار دارد ـ تمام گناهان بزرگ بشری در تاریخ را می‌توان به همگانی نسبت داد.

«فردی» بسیار بهتر از «همگانی» است. می‌بینی که یک گروه، معبد یا مسجدی را به آتش می‌کشند. اگر هر یک از افراد دسته را بگیری و بپرسی، خواهد گفت من واقعاً نمی‌خواستم این کار را بکنم، بقیه شروع کردند و من فقط آنجا ایستاده بودم و من هم واردش شدم. هیچ یک از افراد اذعان نمی‌کنند که به تنهایی در این خطای بزرگ مسئول بوده‌اند و همه می‌گویند که جمعیت این کار را کرده و همه در آن سهیم بوده‌اند. شاید خودت نیز این را حس کرده باشی. در جمعیت که هستی از همیشه پایین‌تر هستی در جمعیت احساس ناخالصی و پایین بودن بیشتری می‌کنی. بیشتر احساس حیوان بودن می‌کنی تا انسان بودن.

«همگانی» ویژگی حیوان دارد «فردی» ویژگی انسانی دارد و «جهانی» ویژگی الهی.

وقتی انسان مراقبه می‌کند، بخشی از «همگانی» نمی‌شود بلکه در «جهانی» حل می‌گردد که از خود فرد والاتر است.

ولی سیاست کاران همیشه درباره «همگانی» صحبت می‌کنند. آنان همیشه علاقه دارند که جامعه را تغییر دهند ـ زیرا با تلاش برای تغییر جامعه و تغییر در ساختار آن، آنان قدرتمند می‌شوند. جامعه هرگز تغییر نکرده است. همیشه یکسان مانده و همیشه فاسد بوده است و همیشه نیز همینطور باقی خواهد ماند، مگر زمانی که درک شود هرگونه آگاهی در فرد روی می‌دهد و هرگاه این آگاهی روی داد، فرد، «جهانی» می‌گردد.

اگر این آگاهی برای تعداد زیادی از افراط روی دهد، آنگاه جامعه تغییر خواهد کرد ـ ولی نه بعنوان یک پدیده‌ی اجتماعی و همگانی. بگذارید برایتان توضیح بدهم در اینجا پانصد نفر وجود دارند شما را نمی‌توان بعنوان یک واحد همگانی تغییر داد راهی نیست. شما بعنوان یک گروه نمی‌توانید الهی شوید، راهی وجود ندارد. روح‌های شما فردی هستند، آگاهی‌های شما فردی هستند. ولی اگر از میان شما سیصدنفر متحول بشوید، آنگاه تمام جمع شما کیفیتی تازه خواهد یافت. ولی این سیصد نفر باید از میان تحول و دگردیسی فردی عبور کنند. آنوقت است که جمع شما آگاهی والاتر خواهد داشت، زیرا این سیصدنفر آگاهی خودشان را به درون جمع خواهند ریخت و در آنجا حضور خواهند داشت.

وقتی یک نفر بودا (بیدار) شود، تمام هستی قدری بیدارتر خواهد شد ـ تنها با حضور او حتی اگر قطره‌ای در اقیانوس باشد. حداقل اگر همان قطره را در نظر بگیریم، اقیانوس هشیارتر و آگاه‌تر خواهد بود. وقتی قطره در اقیانوس ناپدید شد، کیفیت اقیانوس را بالاتر می‌برد. اگر هر فرد متحول شود، جامعه تغییر خواهد کرد. این تنها راه تغییر جامعه است. راه معکوس آن وجود ندارد. تو نمی‌توانی ابتدا جامعه را تغییر دهی. اگر بخواهی مستقیماً جامعه را تغییر دهی، تلاشی سیاسی خواهد بود. هرگز قربانی ایده همگانی نشو. «همگان» از تو پایین‌تر است. تو باید «جهانی» شوی.

«جهانی» اجتماعی نیست: «جهانی» وجودی Existential است. تو باید با تمام هستی تنظیم شوی. باید با نوای هستی به رقص درآیی نه با اجتماع نه با جمعیت‌ها و فرقه‌های کوچک نه با این زمین نه با شرق و نه با غرب و نه با این قرن تو باید با تمام این‌ها و با تمامی هستی هماهنگ شوی...»

»... مردم از اخراج شدن بسیار می‌ترسند زیرا مایل هستند که به جمعیت یا گروهی وابسته باشند، زیرا روحی از خودشان ندارند. آنان در گروه احساس راحتی می‌کنند: برگزیدگان، نخبگان، بشارت دهندگان دنیای جدید، رهبران دنیای تازه، انسان‌های برتر، این عناوین به آنان احساس خوبی می‌دهد.

... رویکرد من کاملاً غیرسیاسی است. پس کاملاً انفرادی است، و این رویکردی مذهبی نیز هست. مذهب همیشه انفرادی است. هرگز پدیده‌ای همگانی نیست، نمی‌تواند باشد. سیاست همیشه همگانی است. هرگز فردی نخواهد بود.

سیاست »همگانی« است، مذهب »فردی« است روحانیت »جهانی« است یادت باشد.

... آگاهی می‌تواند هم به بیرون برود و هم به درون: این‌ها دو راه هستند که در دسترس آگاهی قرار دارند.

وقتی آگاهی بیرون برود، دربارهٔ موضوعات و اشیاء و تو فکر می‌کند وقتی آگاهی به داخل بیاید تفکر ناپدید می‌شود زیرا دیگری وجود ندارد عینی نیست و وارد ذهنیت می‌شود وقتی آگاهی بیرون برود، فلسفه بوجود می‌آید.

فلسفه یعنی تفکر درباره موضوعات یا عینیات. فلسفه غیر ـ نگر است Extraversion.

ولی وقتی آگاهی به درون بیاید، تمام موضوع‌ها را فراموش می‌کند و شروع می‌کند از درون و ذهنیت خود لذّت بردن.

تو فقط آنجایی و از واقعیت زنده بودنت لذّت می‌بری و از واقعیت آگاه بودن مسرور هستی. شیئ و موضوعی آنجا نیست، تو یک ذهنیت Subjectivity خالص هستی. هیچ فکری وجود ندارد، تو آگاهی و معرفت خالص هستی.

فلسفه غیر ـ نگر است و روانشناسی، خود ـ نگر Introversion مذهب چیزی ورای این دو است.

بودا دو واژه به کار می‌برد: برای بیرون از واژه داتو Dhatu یعنی شیئ استفاده می‌کند.

فلسفه با شیئ سروکار دارد. مشاهده کننده را فراموش می‌کند و مشاهده شونده را منظور دارد. نوک پیکان متوجه بیرون و شیئ است و برای سفر درونی

بودا از واژه چیتا Chitta یا ذهنیت استفاده می‌کند. وقتی به درون می‌روی، روانشناسی خلق می‌شود و وقتی بیرون می‌روی فلسفه درست می‌شود و علم رشدی از فلسفه است.

ولی روانشناسی مدرن، به اصطلاح روانشناسی، همانی نیست که بودا آن را روانشناسی می‌خواند زیرا روانشناسی مدرن بازهم دربارهٔ ذهن بعنوان یک موضوع فکر می‌کند. بازهم از روش فلسفی استفاده می‌کند و برای همین نکته را گم کرده و تفاوت بین روانشناسی مدرن و روانشناسی واقعی همین است.

گورجیف عادت داشت بگوید که روانشناسی واقعی هنوز زاده نشده منظورش از روانشناسی واقعی چیست؟ آیا فروید Freuid یک روانشناس واقعی نیست؟ آیا یونگ Jung یک روانشناس واقعی نیست؟ آیا آدلر Adler یک روانشناس واقعی نیست؟ نه، تمام آنان به روش عینی فکر می‌کنند. روانشناسی آنان چیزی جز فلسفه نیست. آنان از بیرون دربارهٔ ذهن فکر می‌کنند. آنان مشاهده می‌کنند، نظاره می‌کنند، تحلیل میکنند، تشریح می‌کنند، ولی مشاهده کننده بیرون می‌ماند و نظاره گر تفکر می‌کند.

گورجیف می‌گوید که روانشناسی واقعی هنوز بوجود نیامده به نوعی حق با اوست و به نوعی درست نمی‌گوید. اگر به فروید و آدلر و یونگ و همکاران فکر کنیم، حق با اوست ولی اگر درباره بودا، پاتانجلی Patanjali لائوتزو LaoTzu هوی ننگ HuiNeng فکر کنیم او درست می‌گوید. روانشناسی واقعی از هزاران سال پیش وجود داشته.

روانشناسی واقعی آنقدر دیرینه است که ما آن را فراموش کرده‌ایم. روانشناسی جدید بسیار نابالغ و رشد نیافته است بسیار تازه وارد است تنها صدسال دارد بسیار کودکانه است.

روانشناسی واقعی متعلق به بودا است. روانشناسی واقعی باید به درون وجود برود ـ نه اینکه نگاه کنی که موش‌ها چگونه رفتار می‌کنند و دیگران چگونه رفتار می‌کنند! روانشناسی واقعی به بیرون نگاه کردن نیست، بلکه با چشمانی بسته هشیار، آگاه، بیدار به عمق درون نظر کردن است. بیرون را رها کن و به داخل و درون خودت بنگر که در آنجا چه روی می‌دهد دنیای اشیاء را فراموش کن، سپس دنیای افکار را و سپس دنیای احساس‌ها را یکی یکی این‌ها را از خودت دور کن. و لحظه‌ای خواهد آمد که آگاهی تو بدون محتوا آنجا

خواهد بود شناخت این آگاهی یعنی شناخت روانشناسی واقعی، روانشناسی بوداها.

و تو می‌پرسی مذهب چیست؟

تقسیم بیرون و درون هنوز یک جدایی است پس درون هنوز خیلی درون نیست و بخشی از بیرون است و روی دیگر همان سکّه است یک روی سکّه نوشته شده بیرون و روی دیگر نوشته درون پس فلسفه و روانشناسی دو روی یک سکّه هستند یکی غیرنگر است و دیگری خودنگر.

حالا مذهب چیست؟ مذهب یعنی دورانداختن خود سکّه، دیگر نه بیرون رفتنی و نه درون آمدنی، ابداً هیچ آمد و شدی درکار نیست. وقتی آمد و شدها ناپدید شدند، وقتی زیارت‌ها تمام شد، آنگاه تو به سادگی هستی، نه بعنوان عین و نه بعنوان ذهن آنگاه نه دانندهای هست و نه دانسته‌ای نه مشاهده‌کننده‌ای و نه مشاهده شونده‌ای آنگاه فقط یگانگی هست و احساسی اقیانوس گونه از یگانگی. آنگاه تو در گل سرخ وجود داری، در درختان هستی و در کوه‌ها و در انسان‌ها وجود داری. تو همه جا هستی. تو در تمام هستی جاری هستی. مذهب یعنی این.

فلسفه رفتن به بیرون است، روانشناسی، آمدن به درون است و مذهب ابداً جایی نرفتن است. تمام سفرها باید انداخته شوند، دیگر با هیچ چیز هویت نمی‌گیری، نه در بیرون و نه در درون. این تحوّل به ماوراء یعنی مذهب.

اگر از اهل ذن Zen بپرسی، به نوعی دیگر این را می‌گویند. آنان می‌گویند فلسفه آن است، روانشناسی این است و مذهب فقط چنین است. Suchness=tathata هستی چنین بودن گونوماما Konomama یا سونوماما Sonomama بودنی بدون خطوط جداکننده، بدون هیچ برچسب، بدون هیچ هویت، فقط بودن خالص: مذهب این است.

پس نخست از «آن» به «این» حرکت و سپس از «این» به «چنین».

برای اهل ذن، «این چنینی» Tathata واژه غایی است. کسی که به این حالت رسیده باشد تاتاگاتا Tathagata خوانده می‌شود. برای همین است که بودا را تاتاگاتا نیز خوانده‌اند کسی که به این چنینی رسیده باشد.

و وقتی از این و آن آزاد شده باشی، تو خودت آزادی هستی.

رشد در آشوب

... اوقات آشوب و سردرگمی، بهترین زمان برای زندگی کردن است: زمانی که جامعه ساکن و بی‌حرکت است، چیزهای زیادی وجود ندارد که برای آن و یا با آن زندگی کرد. وقتی جامعه امن باشد و هیچ آشفتگی و هرج و مرجی نباشد، مردم در کسالت، رکود و مردگی زندگی می‌کنند: راحت، آسوده و پایدار؛ ولی نه زنده.

اتفاقات بزرگ زندگی تنها در هنگام آشفتگی و آشوب روی می‌دهند، زیرا مردم رها و بی‌مسئولیت هستند. آنان سُست و بی‌ریشه گشته‌اند و اینگونه می‌توانند در خاک و زمینی تازه باشند؛ می‌توانند کشورها و سرزمین‌های تازه‌ای بجویند و در جستجوی اقلیم‌های تازه وجود و هستی خویش باشند.

اینک یکی از بزرگترین و مهمترین لحظات در تاریخ آگاهی و معرفت بشری است و پیش از این هرگز چنین نبوده است. اکنون نقطه عطف تاریخ انسان است.

بودا گفت که پس از هر بیست و پنج قرن، زمان آشوب و هرج و مرج فرا می‌رسد ـ و به نظر می‌رسد که حق با او باشد ـ و این هنگامی است که بسیاری از مردم به اشراق و روشن ضمیری می‌رسند. اینک بیست و پنج قرن از زمان بودا می‌گذرد.

اینک ما به لحظه‌ای که در آن گذشته مفهومی ندارد نزدیک و نزدیک‌تر می‌شویم.

زمانی که گذشته تمام معنی‌اش را از دست بدهد، تو آزادی و گذشته دیگر تو را در اختیار ندارد؛ می‌توانی بی‌پروا رشد کنی و بیش از حدّ تصوّرت بالا بروی. ولی همچنین می‌توانی خودت را نابود هم بکنی. اگر هشیار نباشی، آشفتگی و هرج و مرج تو را نابود خواهد کرد. میلیون‌ها نفر نابود خواهند شد. آنان فقط به سبب ناهشیاری و نداشتن آگاهی از بین می‌روند و نه به دلیل آشوب و آشفتگی دنیا. زیرا آنان قادر نیستند همچون گذشته زندگی راحت و آسوده‌ای

داشته باشند. آنان نمی‌توانند مکانی را که به آن تعلّق دارند پیدا کنند و مجبور خواهند شد از منابع وجودی خودشان زندگی کنند و ناگزیر باید فردیت خود را بپذیرند و تمرّد کنند.

خانواده و جامعه در حال محو شدن هستند و این بسیار دشوار است. تا زمانی که قادر نباشی همچون یک فرد Individual زندگی کنی، برایت دشوار خواهد بود.

در چنین اوضاعی، فقط فردها می‌توانند بقا یابند. در این شرایط، آنان که به اسارت و بندگی خوُ گرفته‌اند و به فرمانبری و اطاعت از دیگران و زیردست بودن عادت کرده‌اند، به دیوانگی کشیده خواهند شد. ولی این کوتاهی از خودشان است و تقصیر زمانه نیست.

این زمانه و این دوران‌های آشوب زیبا هستند، زیرا که زمان انقلاب و تحوّل درونی است.

اینک آسان‌تر از بیست‌وپنج قرن پیش می‌توان از چاه مرگ و زندگی بیرون آمد.

در زمان بودا، جامعه درگسیختگی و آشوب و مصیبت بود و مردمان بسیاری روشن ضمیر و بیدار گشتند و بار دیگر چنین اوضاعی پیش آمده است.

وقایع بزرگ خطیری در پیش رو است: خودت را آماده کن.

و این تلاش من در اینجاست. مردمان سنّت‌گرا Orthodox نمی‌توانند بفهمند که در اینجا چه اتفاقی می‌افتد: آنان چشمی برای دیدن و قلبی برای احساس کردن ندارند. آنان فقط صاحب ارزش‌های کهنه و پوسیده‌ای هستند و قضاوتشان نسبت به من براساس این ارزش‌ها است.

این ارزش‌ها قدیمی و ناکار آمد است. من ارزش‌های تازه، مردمانی جدید و آینده‌ای نو را می‌آفرینم. آنان درگذشته زندگی می‌کنند. آنان نمی‌توانند آینده‌ای را که من سعی می‌کنم روی زمین بیاورم درک کنند. من به گذشته تعلّق ندارم. مردم من بیانگر هیچ سنّتی نیستند و به آینده تعلّق دارند. آنان به چیزی تعلّق دارند که هنوز روی نداده و قرار است اتفاق بیفتد. از این رو با هیچ معیار و ضابطه‌ای نمی‌توان به راحتی درباره این مردم قضاوت کرد و ممکن است درست درک نشویم.

من قصد دارم که درست تعبیر نشوم، زیرا مردن ارزش‌های خودشان را دارند و آن ارزش‌ها از گذشته می‌آیند و تلاش من در این است که فضایی را بسازم که در آن فضا، آینده روی دهد.

در اینجا مسئله بخت و اقبال مطرح نیست. فقط مسئله هشیاری و معرفت است که تنها بخت و اقبال روی زمین است! و بخاطر بسپار که هر انسان با هشیاری و آگاهی زاده می‌شود، ولی از آن استفاده نمی‌کند، زیرا هشیار بودن، یعنی د رخطر زیستن.

یک کودک هشیار و باهوش برای مادر و پدرش یک دردسر مزمن و دایمی است! و آنان سعی می‌کنند هشیاری او را از بین ببرند. هیچ کس خواهان یک کودک هشیار و آگاه نیست. زیرا چنین کودکی تردید و بدگمانی در تو ایجاد می‌کند: کودک هشیار پرسش‌هایی می‌پرسد که تو قادر به پاسخگویی به آن نیستی. یک شاگرد باهوش و آگاه در مدرسه و دانشگاه برای آموزگاران و اطرافیان یک موجود مشکل آفرین است.

یک فرد باهوش و بامعرفت در هرکجا که باشد یک مشکل باقی می‌ماند! و بنابراین جامعه سعی دارد به هر طریق ممکن هشیاری تو را نابود کند.

لطیفه:

خانم آموزگار به شاگردان پیشنهاد یک بازی داد و گفت: من چیزی را در پشتم پنهان می‌کنم و در موردش توضیح می‌دهم و شما باید حدس بزنید که آن چیست!

او ادامه داد: در دست من یک چیز گرد و قرمز است چه کسی می‌تواند حدس بزند که چیست؟

هربی Herbie کوچولو گفت: سیب است؟

آموزگار گفت نه، ولی این نشان می‌دهد که فکر کرده‌ای گیلاس بود. حالا در دست من چیزی گرد و نارنجی است، اگر گفتید که چیست؟

هربی کوچولو گفت: پرتغال است؟

آموزگار گفت: نه، ولی نشان می‌دهد که فکر کرده‌ای، هلو بود.

در اینجا هربی دستش را بلند کرد و گفت:

خانم اجازه! آیا من هم می‌توانم این بازی را انجام دهم؟

آموزگار موافقت کرد و هربی به ته کلاس رفت، پشتش را به شاگردان و آموزگار کرد و گفت: من چیزی در دست دارم که سه سانت طولش است و نوکش هم قرمز است!

آموزگار با خشم گفت هربی؟!

هربی گفت: نه، درست نیست! ولی این نشان می‌دهد که فکر کرده‌ای! یک چوب کبریت بود! حالا این دانش‌آموزان باهوش اجازه زندگی کردن ندارند. هیچکس یک انسان هشیار را دوست ندارد. به همین سبب مردم در زندگی نقش هشیار نبودن را بازی می‌کنند، زیرا انسان ناهشیار در همه جا پذیرفته شده است. به همین سبب، میلیون‌ها انسان به حالت میانحالی Mediocre زندگی می‌کنند. هیچ کس میانحال زاده نمی‌شود.

این نکته را به یاد بسپار خداوند به همه هشیاری داده همانگونه که به همه حیات بخشیده. هشیاری بخش اساسی و طبیعی زندگی است.

آیا تاکنون حیوانی غیرهشیار دیده‌ای؟ آیا پرنده یا درختی ناهشیار دیده‌ای؟ تمام درختان به اندازه کافی هشیار هستند که ریشه‌هایشان را به عمق زمین و به دنبال آب بفرستند.

تو و هر دانشمند دیگری حیرت می‌کنید که چگونه یک درخت ریشه خودش را به سمت منبع آب هدایت می‌کند.

وقتی درخت شروع می‌کند به فرستادن ریشه‌ها، گاهی آن‌ها را تا صدها متر دورتر و در جهتی مشخص می‌فرستد تا به آب برسد. ولی چگونه این جهت‌یابی را انجام می‌دهد؟ منبع آب در صدمتری شمال شرقی است و درخت ریشه‌هایش را به سمت جنوب نمی‌فرستد و دقیقاً در جهت منبع آب هدایت می‌کند. صد متر دورتر! و نه تنها ریشه‌ها به سمت منبع طبیعی آب پیش می‌روند، بلکه گاهی درخت ریشه‌هایش را در جهت لوله‌های زیرزمینی آب در فواصل دور می‌فرستد. ریشه، آب را جستجو می‌کند. مدت‌ها طول می‌کشد تا درخت ریشه‌هایش را به آب برساند و این را با استفاده از هشیاری و به روش خودش انجام می‌دهد.

اگر رقابت زیاد باشد، درختان برای دریافت نور بلندتر می‌شوند؛ چاره‌ای

ندارند. برای همین است که در جنگل‌های آفریقا، درختان بسیار بلند هستند، ولی همین درختان در هندوستان به آن اندازه رشد نمی‌کنند: نیازی نیست، زیرا رقابت شدید نیست. در جنگل‌های انبوه اگر درختان زیاد رشد نکنند و کوتاه بمانند، خواهند مرد زیرا سایهٔ درختان دیگر مانع دریافت نور می‌شود و از بین خواهند رفت. پس آن‌ها ناگزیر هستند به خورشید برسند، پس بالاتر می‌روند و بیشتر رشد می‌کنند.

پس درختان به شیوهٔ خودشان هوشمند هستند، پرنده‌ها و حیوانات به شیوهٔ خودشان و انسان نیز به روش خودش هشیار است.

موجودات میانحال و ناهشیار را فقط در انسان‌ها می‌توان یافت. من تاکنون به یک سگ احمق برنخورده‌ام، ولی میلیون‌ها انسان احمق در دنیا زندگی می‌کنند.

برای انسان چه اتفاقی افتاده؟ زیرا هشیاری ممنوع است و مجاز نیست! تمامی جامعه و الگوهای آن برخلاف هشیاری انسان است و جامعه انسان میانحال را پشتیبانی می‌کند. همه با یک انسان میانحال خوشحال هستند، زیرا هرگاه در کنار چنین فردی باشی، دچار مشکل نمی‌شوی، او همیشه آماده فرمانبری و اطاعت است و همیشه به تو احساس برتری می‌دهد.

اگر مردم با هشیاری خود زندگی کنند، همگان خوشبخت خواهند بود. اگر خوشبخت نیستی به این علّت نیست که خداوند با تو رفتاری ناعادلانه کرده، بلکه بدبختی تو به سبب توافق و سازشکاری با جامعه است.

دبال، تو توانستی نزد من بیایی زیرا شهامت داشتی تا از هوشمندی خودت استفاده کنی. پس مسئله بخت و اقبال نیست و آنچه که مهم است جرأت و شهامت است و این روزها اوقات بسیار زیبا و شگفت‌انگیزی است از این اوقات بهره ببر: می‌توانی عروج کنی و بالاتر از آنچه که قبلاً ممکن بود بروی.

اینک میلیون‌ها انسان در موقعیتی هستند که اشراق Enlightenment می‌تواند برایشان اتفاق بیفتد. اینک زمانی مطلوب و مناسب است، زیرا که آشفتگی و گسیختگی بسیاری در جهان وجود دارد. تمامی نظریه‌های کهنه، مرده و در حال مرگ هستند. انسان می‌رود که آزاد شود و از پوسته‌اش بیرون بیاید.

تنها بودن Aloneness

... تنها بودن Aloneness امری غایی است برای بودش انسان، راهی بجز تنها بودن نیست. شخص می‌تواند آن را فراموش کرده و خود را در چیزهای بسیار غرقه سازد، ولی تنها بودن انسان، حقیقت خودش را بارها و بارها نمایان می‌کند.

بنابراین پس از هر تجربهٔ عمیق با دیگری تو احساس تنهایی خواهی کرد. پس از یک معاشقه عمیق احساس تنهایی خواهی کرد. پس از یک مراقبه عمیق احساس تنهایی خواهی کرد.

برای همین است که تمام تجربه‌های بزرگ انسان را اندوهگین می‌سازند در پس هر تجربهٔ عمیق، اندوه و غم فرا می‌رسد. به سبب همین پدیده است که میلیون‌ها انسان مشتاق تجارب عمیق نیستند. آنان از اینگونه تجربه‌ها پرهیز می‌کنند. آنان نمی‌خواهند عمیقاً عاشق شوند: سکس کافی است. زیرا سکس امری سطحی است تجربه جنسی به آنان احساس تنهایی نخواهد داد. کافی است زیرا سکس امری سطحی است. تجربه جنسی به آنان احساس تنهایی نخواهد داد. یک تفریح و سرگرمی خواهد بود. آنان برای لحظاتی زودگذر از رابطه جنسی لذّت می‌برند و سپس آن را فراموش خواهند کرد. این تجربه سطحی آنان را وارد مرکزشان نخواهد کرد.

ولی عشق انسان را به مرکز خودش می‌آورد. عشق چنان تجربه عمیقی است که تو را تنها میکند. این به نظر تناقض می‌آید زیرا مردم معمولاً فکر می‌کنند که عشق آنان را از «باهم بودن» هشیار می‌کند ولی این بسیار بی‌معنی است. اگر عشق عمیق باشد تو را از تنها بودنت هشیار می‌سازد نه از باهم بودن. زیرا هرگاه چیزی عمیق شود چه اتفاقی می‌افتد؟

تو پیرامون وجودت را ترک می‌کنی و وارد مرکز وجودت می‌شوی و مرکز همواره تنهاست. در آنجا فقط تو وجود داری؛ و نه حتّی تو! بلکه فقط یک آگاهی و معرفت، بدون نفس Ego بدون هویت، بدون هیچ تعریفی از خودت؛

تنها یک وادی هشیاری.

پس از شنیدن یک موسیقی زیبا و یا پس از درک یک شعر بزرگ و یا با دیدن زیبایی باشکوه یک غروب... همیشه چنین اتفاقی می‌افتد که پس از این تجربه‌ها، دچار اندوه خواهی شد.

بادیدن و احساس چنین تجربه‌هایی، میلیون‌ها نفر تصمیم گرفته‌اند که زیبایی را نبینند، عشق نورزند، مراقبه نکنند نیایش نکنند و از هر تجربه عمیق پرهیز کنند ولی حتی اگر از حقیقت پرهیز کنی، حقیقت گاه‌گاهی به تو تنه می‌زند و تو را در اوقات ناهشیاریت تسخیر می‌کند! تو می‌توانی برای لحظاتی از حقیقت منحرف شوی، ولی انحرافی وجود ندارد.

تنها بودن را باید پذیرفت زیرا تجربه‌ای غایی و نهایی است. تنها بودن امری تصادفی نیست، بلکه طبیعت امور چنین است، تنها بودن همان قانون تائو Tao یا قانون طبیعت و حیات است. تنها بودن امری تصادفی نیست، بلکه طبیعت امور چنین است؛ وقتی آن را پذیرفتی، کیفیت آن تغییر خواهد کرد تنها بودن مسبّب اندوه تو نیست، بلکه این برداشت و تفسیر تو که: من نباید تنها باشم سبب اندوه تو است. این برداشت تو که: تنها بودن، یعنی اندوهگین بودن، سبب مشکل تو است. تنها بودن کاملاً زیباست. زیراکه عمیقاً آزاد است.

تنها بودن یعنی آزادی مطلق. پس چگونه می‌تواند سبب اندوه شود؟

تو باید تفسیرهای خودت را دور بیندازی. در واقع وقتی می‌گویی «من دوباره با تنها بودن تازه‌ای روبه‌رو می‌شوم» منظورت این است که با تنهایی Loneliness تازه‌ای روبه‌رو می‌شوی.» و تو تفاوت میان تنها بودن و تنهایی را درنیافته‌ای.

تفسیر غلط تو از «تنها بودن»، به نظرت «تنهایی» می‌آید. «تنهایی» یعنی اینکه تو دلت برای «دیگری» تنگ می‌شود.

و «دیگری» کیست؟ او بهانه‌ای است که به تو کمک کند هشیاریت را غرقه کنی؛ هرگونه مُسکر و یا مخدّر ـ شاید یک زن، یک مرد، کتاب و...: هر چیزی که به تو کمک کند تا خودت را فراموش کنی؛ هرچیزی که تو را از یادآوری خویشتن Self-rememberance باز دارد؛ هرچیزی که تو را از هشیاری تهی سازد.

منظور تو واقعاً تنهایی Loneliness است، نه «تنها بودن» Aloneness .

تنهایی یک وضعیت منفی است: «دیگری» حاضر نیست و تو دلت برای او تنگ می‌شود و شروع می‌کنی به پیگرد و جستجوی او. ولی «تنها بودن» بسیار زیباست تنها بودن یعنی وقتی که به دیگری نیازی نباشد تو برای خویشتن کفایت داری: آنقدر کافی که می‌توانی تنها بودنت را با تمام جهان هستی سهیم شوی «تنها بودن» تو، آنقدر کافی و بی‌پایان است که می‌توانی آن را به تمام هستی ببخشی و هنوز هم آن را داشته باشی. وقتی تنها باشی، غنی هستی؛ ولی وقتی احساس تنهایی کنی فقیری. انسان تنها یک گدا است. قلبش کاسه گدایی اوست.

ولی انسانی که طبیعت تنها بودنش را درک کند یک امپراطور است. بودا تنهاییش را دریافته.

آنچه که برای تو روی داده تنها بودن است ولی تفسیر تو از آن اشتباه است تفسیرهای تو از گذشته تو می‌آید از ذهن قدیم تو می‌آید از حافظه‌ات می‌آید ذهنت به تو مفهومی نادرست می‌دهد ذهن را بینداز و وارد تنها بودنت شو. آن را تماشا کن. آن را مزه کن.

تمام جنبه‌های این تنها بودن را باید دریابی از تمام درهای ممکن وارد آن شو.

بزرگترین پرستشگاه همین است و در این تنها بودن است که تو خویشتن را پیدا می‌کنی و یافتن خویشتن یعنی یافتن خداوند: خداوند تنها است و هرگاه بدون دخالت ذهن، تنها بودنت را دیدی دیگر مایل نیستی دچار اختلال شوی. آنگاه دیگر چیزی نیست که تو را مختل کند و نیازی نیست که منحرف شوی و هرگز نیاز نداری که از تنها بودنت بگریزی زیراکه تنها بودنت همان زندگی است همان حیات جاودانه پس چرا باید از آن فرار کنی؟

و من نمی‌گویم که تودر این تنها بودن قادر به ایجاد ارتباط نیستی در واقع برای نخستین‌بار قادر هستی تا با دیگری ارتباط برقرار کنی. شخص تنها نمی‌تواند رابطه برقرار کند. زیرا نیاز او آنقدر شدید است که او می‌چسبد؛ او به دیگری تکیه می‌کند؛ او سعی دارد تا دیگری را تصاحب کند، زیرا پیوسته می‌ترسد؛

و اگر او برود چه خواهد شد؟ من بار دیگر تنها خواهم ماند!

برای همین است که اینهمه تصاحب‌گری در دنیا وجود دارد. دلیلی دارد؛ دلیلش ساده است: تو می‌ترسی که اگر دیگری برود، تو تنها خواهی ماند، کاملاً تنها و تو آن را دوست نداری و تو حتی از اندیشیدن در این باره نیز احساس آزردگی می‌کنی.

پس فکر می‌کنی: دیگری را چنان تصاحب کن که امکان فرار برای او وجود نداشته باشد! و دیگری نیز همین را درباره تو انجام می‌دهد دیگری نیز سعی دارد تا تو را تصاحب کند!

و این گونه می‌شود که عشق امری مصیبت‌آور می‌گردد؛ عشق تبدیل به سلطه‌گری و استثمار می‌شود زیرا انسان‌های تنها قادر به عشق ورزی نیستند. مردمان تنها چیزی برای دادن ندارند. انسان‌های تنها فقط یکدیگر را استثمار می‌کنند و طبیعتاً وقتی چیزی برای دادن ندارند. انسان‌های تنها فقط یکدیگر را استثمار می‌کنند و طبیعتاً وقتی چیزی برای دادن نداری و دیگری شروع به استثمار تو کند، احساس خسارت و زیان خواهی کرد تو مایلی دیگری را استثمار کنی و خودت استثمار نشوی و اینجاست که سیاست وارد رابطه می‌گردد.

تو میخواهی هرچه کمتر بدهی و هرچه بیشتر بگیری و دیگری نیز همین را با تو می‌کند و اینگونه هر دو برای همدیگر تولید رنج و عذاب می‌کنید.

شنیده‌ام: مردی در عمق جنگلی تاریک موتور اتومبیلش را خاموش کرد و شروع کرد با زنی که در کنارش نشسته بود به مهربانی رفتار کردن! زن ناگهان گفت: ایست تو نمی‌دانی من کارم چیست من خودفروش هستم و نرخم پنجاه‌دلار است! مرد پنجاه دلار به او داد و وقتی کارش تمام شد بدون حرکت پشت فرمان اتومبیل نشست.

زن گفت: حالا چرا اینجا منتظریم؟ دیر است و من باید به خانه بازگردم.

مرد گفت: متأسفم ولی باید مطلبی را بگویم من راننده تاکسی هستم و نرخ بازگشت هم پنجاه دلار است.

این چیزی است که رابطه عاشقانهٔ شما روی داده است: یکی خودفروش است و دیگری رانندهٔ تاکسی! روابط شما یک معامله و یک ستیز پیوسته است. برای همین است که زوج‌ها پیوسته باهم در نزاع هستند. آنان با وجودی که به

جنگ ادامه می‌دهند، نمی‌توانند یکدیگر را ترک کنند.

درواقع، چون نمی‌توانند یکدیگر را ترک کنند باهم می‌جنگند!

تا وقتی که یکی نتواند دیگری را ترک کند، آنان نمی‌توانند در آشتی باشند. زیرا در هر صورت یکی شکست می‌خورد و دیگری به استثمار بیشتر او ادامه می‌دهد.

وقتی تمام این تصویر را دیدی، مصیبت ازدواج و تمام پایه و اساس آن را خواهی دید. انسان تعجب می‌کند که چرا با وجود اینهمه نزاع و ناخوشی، زوج‌ها یکدیگر را ترک نمی‌کنند؟

آنان قادر نیستند باهم زندگی شاد و راحتی داشته باشند، ولی نمی‌توانند از هم جدا شوند؛ درواقع، همان اندیشهٔ جدایی سبب تعارض آنان می‌گردد. آنان یکدیگر را فلج می‌کنند تا دیگری، با وجودی که مایل است جدا شود، نتواند جدا شود. آنان یکدیگر را با چنان مسئولیت‌ها و چنان اخلاقیاتی گرانبار می‌کنند که حتی اگر دیگری جدا شود، احساس گناه کند، وجدانش آزرده گردد که کاری خطا انجام داده و آنان با هم که باشند نیز تنها کاری که می‌کنند جنگ و ستیز است. باهم که زندگی می‌کنند پیوسته در جنگ هستند، جنگ بر سر نرخ‌ها! ازدواج‌ها و به اصطلاح عشق‌های شما معامله و بازار شده‌اند و عشق واقعی وجود ندارد.

عشقی که از روی تنهایی بوجود آید ممکن نخواهد بود. مردم از شدت تنهایی به مراقبه روی می‌آورند. مراقبه نیز اگر به سبب تنهایی باشد ممکن نخواهد بود. مردم احساس تنهایی می‌کنند و طالب چیزی هستند که تنهایی‌شان را پر کنند. آنان نیاز به یک ذکر دارند: مراقبهٔ فراسو .T.M و یا تمام این چیزهای بی‌معنی تا خودشان را پر کنند. تکرار رام رام Ram یا کریشنا کریشنا Krishna و یا آوماریا Ava-Marya و یا هرچیزی که به آنان کمک کند تا حداقل خودشان را و تنهاییشان را فراموش کنند. ولی این مراقبه نیست. این فقط پوشاندن تنهایی و تهی بودن است.

این کارها تنها پوشاندن سیاه‌چاله‌ای است در درون.

و یا مردم شروع می‌کنند به دعا و نیایش در پرستشگاه‌ها و شروع می‌کنند با خدا صحبت کردن! حالا این خدا فقط تصویرسازی خود ایشان است و بس!

آنان نمی‌توانند دیگری را در همین دنیا پیدا کنند ـ زیرا برایشان بسیار گران تمام می‌شود و دردسرهای بسیار دارد!

پس شروع می‌کنند به ساختن دیگری در بالابالاها و بهشت! آنان شروع به مکالمه با خداوند می‌کنند! ولی آنان نمی‌توانند بدون دیگری زندگی کنند؛ دیگری باید آنجا باشد شاید سر به صحرا و بیابان بگذارند، ولی حتی در بیابان نیز به آسمان رو می‌کنند و با دیگری صحبت می‌کنند. این یعنی افسانه‌پردازی و نه هیچ چیز دیگر. اگر تو برای مدتی به صحبت با این دیگری ادامه دهی، شروع می‌کنی به تخیلات واهی که: دیگری هست و وجود دارد.

نیاز تو چنان شدید است که از طریق تصویر سازی، «دیگری» را خلق می‌کنی.

برای همین است که این به اصطلاح مذاهب تو را طعمه ساخته‌اند تا تو را از دیگرانی که آماده، در دسترس و معمولی هستند دور کنند و می‌خواهند که تو ازدواج نکنی چرا؟

زیرا اگر تو ازدواج کنی نیازی به خدا نخواهی داشت.

این یک راهکار است: آنان به تو اجازه نمی‌دهند که در بازار باشی، زیرا آنگاه تو مشغول خواهی شد و تنهاییت را احساس نخواهی کرد.

و چرا تو باید با خدا صحبت کنی؟ می‌توانی با مردم صحبت کنی! آنان تو را به غارهای هیمالیا و به صومعه‌ها می‌برند تا آنقدر تنها بمانی که از روی رنج تنهایی مجبور شوی خدایی خلق کنی و تا آنجاکه دلت رضایت دهد با او صحبت کنی! و هرچه گرسنگی تو برای «دیگری» عمیق‌تر باشد، امکان رویت Vision خدا نیز بیشتر خواهد شد و آن رویت‌ها چیزی جز رویا و توهم نیست: رویاهایی که با چشمان باز دیده می‌شوند. مانند اینکه شخصی را برای مدتی طولانی گرسنه نگه‌داری و او شروع می‌کند به دیدن غذا.

شنیده‌ام که شاعری سه روز در جنگل گم شده بود. او بسیار گرسنه بود و شب سوم که شد ماه تمام در آسمان پدیدار شد. شاعر به ماه نگاه کرد و شگفت‌زده شد: زیرا در تمام عمر هرگاه ماه شب چهاردهم را می‌دید، همیشه معشوق زیبارویش را به خاطر می‌آورد. ولی آن شب، پس از تحمل سه روز گرسنگی و خستگی، به ماه نگاه کرد و ناگهان یک قرص نان سفید دید: نان تافتون Chappathi! که در اوج آسمان شناور است. او نمی‌توانست باور کند: این چه

شعری است؟! یک شاعر بزرگ و ماه بدرا و ماه به نظر همچون نان تافتون می‌رسد!

و همه شما می‌دانید که اگر چیزی را بسیار سرکوب کنید، شروع خواهید کرد به جایگزینی آن توسط تخیلات. اگر برای مدت‌ها در جنگلی تنها زندگی کرده باشی و زنی را ندیده باشی، حتی زشت‌ترین‌ها نیز به نظرت مانند ملکهٔ کلئوپاترا خواهد رسید.

شنیده‌ام: ملّانصرالدین خانه‌ای ییلاقی در کوهستان دارد و گاهی می‌گوید که برای سه هفته آنجا می‌رود، ولی در هفته دوم و یا پس از چند روز از آنجا باز می‌گردد.

روزی از او پرسیدم: تو بارها گفته‌ای که برای سه هفته به کوهستان می‌روم و همیشه پیش از موعد باز می‌گردی موضوع چیست؟!

ملّانصرالدین گفت: زیرا من در آنجا زن مستخدمه‌ای دارم که از خانه نگهداری می‌کند. او زشت‌ترین زن است، حتی دیدن او نیز وحشتناک و تهوّع‌آور است!

از او پرسیدم: ولی این چه ربطی به زود برگشتن تو دارد؟

او گفت: داستانی دارد: وقتی به خانه ییلاقی می‌روم، او به نظر بسیار زشت می‌آید، ولی آهسته آهسته پس از چهار یا پنج روز او دیگر آنقدر وحشتناک به نظر نمی‌آید. پس از هشت یا ده روز من شروع می‌کنم به دیدن زیبایی در این زن. روزی که من در او زیبایی ببینم، روزی است که از آنجا فرار می‌کنم. این نشانه یعنی دیگر کافی است. من از دنیا و همسرم بسیار دور مانده‌ام و باید برگردم. زیرا حالا این زن زشت‌رو نیز به نظرم زیبا می‌آید. این یعنی که من بیش از حد به خودم گرسنگی داده‌ام. پس معیار من این است چه بگویم سه هفته یا چهار هفته مهم نیست. معیار واقعی این است: روزی که من آن زن را زیبا بینم و شروع کنم به تخیلات دربارهٔ او، آنگاه لوازمم را جمع‌آوری می‌کنم و از آنجا فرار می‌کنم! می‌دانم که آن زن زشت است و اگر یکی دو روز بیشتر بمانم خطرناک خواهد بود و شاید عاشق این زن زشت‌رو شوم!

تنهایی نمی‌تواند عشق بوجود آورد، بلکه فقط می‌تواند نیاز بوجود آورد. عشق نیاز نیست.

پس عشق چیست؟ عشق یک تجمّل Luxury است. عشق از تنها بودن برمی‌خیزد. وقتی واقعاً تنها و شادمان باشی و راضی و خوشحال و انرژی عظیمی در تو ذخیره شود. نیازی به کسی نداری. آن لحظه، انرژی تو آنقدر زیاد است که می‌خواهی آن را با دیگران سهیم شوی. آنوقت آن را می‌بخشی. تو می‌دهی، زیرا بسیار داری؛ بدون درخواست چیزی در مقابل آن، می‌دهی.

این یعنی عشق. اشخاص بسیار معدودی به عشق دست می‌یابند و آنان کسانی هستند که نخست به تنها بودن دست می‌یابند و وقتی تو تنهایی خودت را بیابی، مراقبه امری طبیعی و ساده و خودانگیخته: فقط کافی است که بنشینی و کاری انجام ندهی و تو در مراقبه هستی. نیازی نیست که ذکری را تکرار کنی. فقط می‌نشینی یا راه می‌روی و یاکار خودت را انجام می‌دهی و مراقبه مانند هوا تو را احاطه می‌کند. مانند یک اسیر سپید تو را در بر می‌گیرد؛ تو پر از نور می‌گردی، در نور غرق می‌شوی و طراوت آن در تو فوران می‌کند. حالا شروع می‌کنی به سهیم ساختن دیگران چه کار دیگری می‌توانی انجام دهی؟ وقتی نوایی در قلبت زاده می‌شود، باید آن را آواز کنی و آنگاه عشق در تو متولّد می‌گردد.

عشق محصول تنها بودن است. باید آن را بباری. زمانی که ابر پر از باران می‌شود، می‌بارد و زمانی که گل سرشار از عطر است، آن را به باد می‌سپارد و بدون اینکه مقصد آن را بداند عطرش را رها می‌کند. گل منتظر نمی‌ماند که در ازای این عطری که آزاد می‌کند چه چیزی دریافت خواهد کرد. گل شادمان است که باد به اندازهٔ کافی لطف دارد که بار او را سبک می‌کند.

عشق واقعی چنین است، عشقی که در آن تصاحب‌گری وجود ندارد.

و مراقبهٔ واقعی نیز چنین است که بدون تلاش انجام می‌شود.

چیزی که برای تو روی داده بسیار با ارزش است. فقط تفسیرت نادرست است.

تو می‌گویی:... چرا من از تنها بودن می‌گریزم؟ آن را تنها بودن نخواه و یا اگر آن را تنها بودن می‌خوانی، سعی کن طبیعت آن را درک کنی. اگر از تنها بودن فرار کنی، در واقع از گنجینهٔ درونی خودت گریخته‌ای این یعنی فرار از ثروت خودت.

تو از پادشاهی و مکنت خودت گریخته‌ای و نتیجه آن فاجعه‌آمیز خواهد بود.

فرار نکن! عمق این تنها بودن را بکاو. عمیق" در آن شیرجه بزن. هرگونه فرار را فراموش کن. این بار بگذار عمیقاً واردش شوی. این بار باید آن را بچشی: آن را در تمامیتش مزه کن.

باید تنها باشی و ریشهٔ آن را ببینی و وقتی آن را دیدی و زندگی کردی، از آن همچون شخصی کاملاً جدید بیرون خواهی آمد: یک تولّد دوباره.

... چیزی عمیق در تو روی داده است. ولی چیزهای بسیار بیشتری در انتظار تو است. اگر فرار کنی، آن چیزهایی را که در راه هستند از دست خواهی داد. تو بارها گریخته‌ای، ولی این بار فرار نکن! این بار تمام ترس‌هایت را بریز؛ تمام خاطراتت را بینداز و وارد صورت تازه‌ای از تنها بودن شو. در واقع، این حالت تو تنها بودن است و نه تنهایی، نیازی به فرار نیست. اگر از تنهایی بگریزی، احساس خوبی خواهی داشت ولی اگر از «تنهابودن» فرارکنی، احساس خوبی نخواهی داشت. این احساس خودت را کاملاً سهیم شو. بگذار این احساس جمع شود و ابرها سرشار از باران شوند. آنگاه سهیم شدن به خودیِ خود اتفاق خواهد افتاد. نیازی به تلاش برای سهیم شدن نخواهی داشت. هم اکنون اگر سعی کنی آن را سهیم شوی، دوباره راهی است برای یافتن دیگری، به نام سهیم شدن و این نوعی فرار خواهد بود.

سهیم شدن باید خودش و بطور خودانگیخته روی دهد. تو فقط برو و این تنها بودن را جمع آوری کن و روزی خواهی دید که، عطر در باد رها شده است. روزی خواهی دید که سهیم شدن روی داده و تو فقط نظاره‌گر آن هستی. تو دیگر غافل نخواهی بود و تنها یک مشاهده‌گر هستی.

می‌گویی... چرا من از تنها بودن می‌گریزم؟ زیرا تو هنوز این حالت را بعنوان تنها بودن نشناخته‌ای تو هنوز آن را بصورت تنهایی تفسیر می‌کنی و من این را درک می‌کنم زیرا همه در ابتدا چنین تفسیر می‌کنند.

نخستین‌بار که تو تنهابودن را احساس می‌کنی، آن را بصورت تنهایی تفسیر می‌کنی. این یک پدیدهٔ طبیعی است. تو تمام عمر آن را احساس کرده‌ای.

نخستین تجربهٔ احساس تنهایی لحظه‌ای است که جنین رحم مادرش را ترک

می‌گوید نوزاد احساس تنهایی می‌کند زیرا که باید خانه‌اش را ترک کند. بزرگ‌ترین ضربه‌ای که بر انسان وارد می‌شود، زمانی است که کودک باید رحم مادر را ترک کند. او می‌خواهد به رحم بچسبد، مایل نیست. از آن بیرون بیاید. او برای نُه ماه در آنجا زندگی کرده و عاشق آن فضا است. راحتی و گرمای آن خانه برایش مطلوب است و از او به شیوه‌ای بسیار زیبا پذیرایی و مراقبت می‌شده است: بدون هیچ مسئولیت و تلاشی از جانب او! پس حالا چرا باید این فضا را ترک کند؟ ولی او اخراج می‌شود و از آن فضا بیرون انداخته می‌شود. او نمی‌خواهد بیرون برود. کجا برود؟ به سوی زندگی؟! ولی ما این را زندگی می‌خوانیم.

برای نوزاد، این زندگی همچون مرگ است. آری برای نوزاد این مرحله تازه همچون مرگ است، زیرا پایان زندگی نه ماهه اوست. او موجودی نرم است و فکر می‌کند که تنبیه می‌شود و او هنوز قادر به تفکّر نیست. پس این احساس تنبیه بسیار عمیق در بدن او فرو می‌نشیند. این احساس تمامی وجود او را فرا می‌گیرد و در تمام سلّول‌های بدن او نفوذ می‌کند. این نخستین تجربهٔ تنهایی او می‌شود و سپس بارها و بارها تجربه‌هایی از این قبیل برای او روی می‌دهد: روزی او را از پستان مادر دور می‌کنند و کودک بار دیگر تنها می‌شود؛ روزی کودک از مادر جدا شده و پرستار از او مراقبت می‌کند. بازهم احساس تنهایی روزی دیگر اجازه ندارد در اتاق مادرش بخوابد و اتاقی جداگانه به او دادند... بازهم احساس تنهایی...

آیا به یاد داری که در کودکی مجبور بودی تنها در اتاقت بخوابی؟ تاریکی و سردی اتاق؟ هیچکس در اطراف نبود قبلاً هرگز چنین نبوده: همیشه گرمای مادر و نرمی بدن او احساس می‌شده و حالا کودک به عروسکش می‌چسبد. ولی آیا این جای مادر را می‌گیرد؟ و یا او به پتو می‌چسبد! ولی آیا این جایگزین مادر است؟ ولی کودک هرطور شده طاقت می‌آورد؛ احساس تنهایی زیاد می‌کند، تاریک، منزوی، مردود... این‌ها زخم‌هایی هستند که در طول زمان مفهوم تنهایی را در انسان شکل می‌دهند.

و روزی کودک باید خانه را ترک کند و به خوابگاه برود و با مردمانی ناآشنا زندگی کند. تمام این زخم‌ها در تو وجود دارند و ادامه می‌یابند. تمام عمر تو

روند طولانی احساس تنهایی کردن است و آنوقت یک رویداد عمیق بطور تصادفی برایت اتفاق می‌افتد و به سبب آن، تو برای لحظه‌ای عمق وجودت را می‌بینی. ولی تمامی ذهن تو فقط با تنهایی آشنا است. پس ذهن تو این احساس تنها بودن را با احساس تنهایی عوضی می‌گیرد و به آن برچسب تنهایی می‌زند تجربهٔ تجرّد بعنوان انزوا برچسب می‌خورد و تو نکته را در همین جا گم کرده‌ای. تفسیر را فراموش کن.

این تجربه‌ای واقعاً جدید است آنقدر تازه است که تو نمی‌توانی درک کنی که چیست تنها راه شناختن آن این است که واردش شوی. مانند نوشیدن آبی است که تنها تو می‌دانی که گرم است یا سرد. این تنهابودن را بنوش. این انرژی تازه را که در تو فوران می‌کند بنوش و بچش و شگفت‌زده خواهی شد این تجربه مانند چیزهایی نیست که قبلاً شناخته باشی.

این یک آزادی است: آزادی از قید دیگری.

در شرق ما این تجربه را «موکشا» Moksha رهایی و وارستگی می‌خوانیم «موکشا» یعنی، آزادی کامل و فقط پس از این آزادی است که عشق ممکن می‌گردد. سهیم شدن فقط پس از این آزادی ممکن خواهد بود. پس از تجربه این آزادی، زندگی تو اهمیتی کاملاً تازه پیدا خواهد کرد. آنگاه تو شکوه کاملاً متفاوتی خواهی داشت. شکوه پنهانی تو آشکار خواهد شد...

...زندگی یک راز است ولی تو می‌توانی آن را به سطح یک مشکل تنزّل بدهی و زمانی که از یک راز یک مشکل بسازی دچار دردسر خواهی شد زیرا راه حلّی برای آن مشکل وجود نخواهد داشت. یک راز همیشه یک راز باقی خواهد ماند. راز، راه حلّ ندارد. برای همین است که به آن راز گفته‌اند زندگی مشکل نیست و این یکی از بزرگترین اشتباهاتی است که همه ما مرتکب آن می‌شویم ما بلافاصله در جلوی زندگی یک علامت سؤال می‌گذاریم و هرگاه جلوی یک راز علامت سوال بگذاری تمام زندگی را به دنبال پاسخ خواهی گشت و هرگز آن را نخواهی یافت و طبیعتاً دچار ناکامی عظیمی خواهی شد.

... بجای اینکه زندگی را به مشکل تبدیل کنی، از آن شادمان باش. تعلّق نداشتن یکی از بزرگترین تجربه‌های زندگی است. کاملاً جدا بودن Outsider و قسمتی از چیزی نبودن، بخشی از تجربه ماورایی انسان است.

یک گردشگر آمریکایی به دیدار یک مرشد صوفی رفت. او سالیان سال در مورد این مرشد شنیده بود و عاشق مرشد و پیام او شده بود. عاقبت تصمیم گرفت به دیدار او برود و وقتی وارد اتاق مرشد شد، تعجب کرد: اتاقی کاملاً خالی و بدون اثاثیه بود. مرشد نشسته بود و هیچ گونه لوازمی در اتاق نبود. مرد آمریکایی نمی‌توانست فضایی را بدون اثاثیه متصور شود و بلافاصله پرسید: آقا لوازم و اثاثیه شما کجاست؟

مرشد خندید و گفت: اثاثیه تو کجاست؟

گردشگر گفت: البتّه من یک گردشگر هستم و نمی‌توانم اثاثیه‌ای با خودم حمل کنم.

پیرمرد گفت: من هم یک گردشگر هستم! فقط چند روزی در اینجا هستم و سپس مانند تو از اینجا خواهم رفت.

این دنیا تنها یک زیارت است، زیارتی پراهمیت.

ولی نه امکانی برای تعلّق داشتن، نه مکانی که بخشی از آن توان شد.

همانگونه که عارف شهیر، «کبیر» می‌گوید: همچون گل نیلوفر آبی Lotus باش.»

این یکی از فجایعی است که برای ذهن انسان روی داده؛ انسان از همه چیز مشکل می‌سازد.

حالتی که تو داری در واقع باید سبب خوشحالی بسیار تو باشد. خودت را تنها Loner نخوان.

تو از واژه‌ای نادرست استفاده می‌کنی. زیرا همین واژه تنها حاوی سرزنش است.

تو تنها Lonely هستی. تو حتی تنها هم نیستی. تنهایی، یعنی که تو نیازمند دیگری هستی. تنها بودن یعنی اینکه تو کاملاً در وجود خویشتن مستقر شده‌ای و مرکز وجودت را یافته‌ای. تو برای خویشتن کافی هستی. ولی تو هنوز این هدیه الهی را نپذیرفته‌ای. پس تو بی‌جهت رنج می‌بری و این مشاهده من است که ملیون‌ها انسان بی‌جهت و بی‌هیچ دلیل رنج می‌کشند.

از زاویه‌ای دیگر نگاه کن ـ من به تو پاسخی نمی‌دهم، بلکه فقط زاویه‌ای تازه می‌دهم تا بتوانی نگاه کنی ـ خودت را یک مراقبه‌کنندهٔ ذاتی ببین که قادر

است همیشه تنها باشد، کسی که به اندازهٔ کافی نیرومند است که تنها باشد؛ کسی که آنقدر متمرکز و ریشه‌دار است که ابداً به «دیگری» نیاز ندارد. آری حالا می‌توانی با «دیگری» ارتباط Relate پیداکنی. ولی این ارتباط هیچگاه به رابطه Relationship تبدیل نخواهد شد. ارتباط پیداکردن کاملاً خوب است.

دو انسان که هر دو تنها باشند می‌توانند ارتباط پیداکنند. دو نفر که هر دو تنها باشند نمی‌توانند باهم رابطه داشته باشند. رابطه یعنی نیاز کسانی که نمی‌توانند تنها بمانند.

دو انسان تنها وارد رابطه می‌شوند. دو انسان مجرد ارتباط پیدا می‌کنند و با این وجود، تنهایی خودشان را حفظ می‌کنند. تنها بودن آنان دست نخورده و نیالوده باقی می‌ماند. تنها بودن آنان بصورت خالص و باکره حفظ می‌شود.

آنان مانند قلّه‌های هیمالیا هستند، بالای ابرها، سر به آسمان افراشته‌اند.

هیچ دو قلّه‌ای با هم ملاقات نمی‌کنند. ولی با این حال یک ارتباط بین آنان هست: از طریق باد و باران و به وسیله‌ی رودخانه و خورشید و ستارگان ارتباطی بین آن‌ها هست. مکالمه‌ای بسیار بین آن‌ها هست. آنان با یکدیگر نجوا می‌کنند، ولی تنها بودن آنان مطلق باقی خواهد ماند.

آن‌ها هرگز سازشکاری نمی‌کنند. تو نیز مانند یک قلّه تنها باش. دراوج آسمان.

چرا باید مشتاق تعلق داشتن باشی؟ تو شیئ نیستی. اشیاء به دیگران تعلق دارند.

می‌گویی «من هرگز به کسی تعلّق نداشته‌ام، هرگز در درون نبوده‌ام و هرگز با دیگری یگانه نگشته‌ام...»

نیازی نیست. در این دنیا تعلق داشتن به درون یعنی گم شدن در بیرون.

دنیا دارها همیشه در درون دنیا هستند.

بودا فردی «خارجی» است تمام روشن ضمیران و بیدارها «خارجی» Outsider هستند.

اینان حتی اگر در درون جمعیت باشند، تنها هستند؛ حتی اگر دربازار باشند، آنجا نیستند. حتی اگر ارتباط پیداکنند، همیشه جدا باقی می‌مانند. نوعی فاصله ظریف بین آنان و دیگران هست و این فاصله همان آزادی است. آن فاصله،

شادمانی عظیمی است. آن فاصله، همان فضای خودت است و تو خودت را بی‌کس و تنها می‌خوانی.

تو باید خودت را با دیگران مقایسه کرده باشی: آنان روابط بسیار دارند، روابط عاشقانه و به یکدیگر تعلّق دارند، آنان داخلی هستند و من تنها هستم!

تو باید بی‌جهت در خودت تولید تشویش کرده باشی. رویکرد من همیشه چنین است:

هرچه که خداوند به تو داده، باید برای روح تو یک الزام ظریف باشد. در غیراینصورت هرگز به تو داده نمی‌شد. قدری بیشتر در مورد تنها بودنت فکرکن و آن را جشن بگیر. این فضای خالص وجود خودت را جشن بگیر و آنگاه آوازی عظیم در قلب تو برخواهد خاست و این آواز هشیاری خواهد بود؛ آواز مراقبه خواهد بود آواز یک پرندهٔ تنها که در فاصله می‌خواند ـ نه اینکه فردی را بطور مشخص خطاب کند؛ بلکه فقط یک خواندن است، زیرا قلبش سرشار است و مایل است تا بخواند. زیراکه ابر سرشار از آب است و می‌خواهد ببارد. زیراگل سرشار از عطر است وگل برگ‌ها باز می‌شوند و عطر بدون اینکه جایی را نشانه رود، رها می‌گردد. بگذار تنهایی تو یک رقص شود. اگر از مشکل آفرینی برای خودت باز بایستی، من مشکلی واقعی در این نمی‌بینم. فقط مشکل در این است که مردم به مشکل آفرینی ادامه می‌دهند!

مشکلات هرگز حلّ نمی‌شوند Solve ، بلکه محلول Dissolve می‌شوند.

من به شما نگرشی تازه می‌دهم. اینگونه مشکلات را محلول کن:

با سپاسی عظیم، مشکل خودت را همچون یک هدیهٔ الهی بپذیر و آن را زندگی کن.

و آنگاه تعجب خواهی کرد که چه هدیه باارزشی داشتی و قدرش را نمی‌شناختی.

چه هدیه پرارزشی که بدون قدرشناسی درقلب تو بوده.

تنهاییت را برقص، تنهاییت را آواز بخوان. تنهاییت را زندگی کن و من نمی‌گویم که عشق نورز. در واقع، تنهاکسی که قادر است تنها بماند، می‌تواند عشق بورزد. شخص تنها، نمی‌تواند عاشق باشد. نیاز او به دیگری آنقدر زیاد است که فقط می‌چسبد، پس چگونه می‌تواند عشق بورزد؟ شخص تنها قادر به

عشق ورزی نیست، او فقط می‌تواند از دیگری بهره کشی کند. شخص تنها فقط به عشق ورزی تظاهر می‌کند. ولی درعمق او می‌خواهد عشق بگیرد.

او چیزی ندارد که بدهد. فقط کسی که می‌داند چگونه تنها بماند و خوشحال باشد می‌تواند آنقدر سرشار از عشق باشد که آن را با دیگران سهیم گردد او می‌تواند عشقش را با ناآشنایان سهیم شود. و به یاد بسپار: همه بیگانه هستند: شوهر، زن، فرزند، همه بیگانه هستند. این را هرگز فراموش نکن. تو همسرت را نمی‌شناسی، تو حتی فرزندت را که نه ماه او را در رحم خودت حمل کرده‌ای ـ نمی‌شناسی. او یک بیگانه است.

تمام این زندگی یک سرزمین بیگانه است. ما از منبعی ناشناخته می‌آییم، ناگهان خود را در اینجا می‌یابیم و ناگهان روزی از اینجا خواهیم رفت و به منبع اصلی خود باز می‌گردیم.

این زندگی یک مسافرت چند روزه است. پس آن را هرچه شادمانه‌تر طی کن.

از دوگانگی به یگانگی با آگاهی

... به چیزهایی که در دنیا داری خیلی وابسته نباش، زیرا که این سفر زیاد طول نخواهد کشید. هفتاد یا هشتاد سال مدت زیادی نیست.

به زودی تو خواهی رفت و هرآنچه را که جمع کرده‌ای از کف خواهی داد.

تو با دست‌های خالی می‌آیی و با دست‌های خالی خواهی رفت.

آیا نمی‌توانی با دست‌های خالی نیز زندگی کنی؟

اگر بتوانی با دست‌های خالی زندگی کنی، تمامی خداوند از آن توست.

اینکه می‌گویم با دستان خالی زندگی کن منظورم این نیست که به هیمالیا برو و دنیا را ترک کن. منظورم فقط آگاهی است. همانطور که زندگی می‌کنی خوب است، فقط روش زندگی خودت را تغییر بده.

نمی‌گویم دنیا را انکار کن، زیرا این دنیا دنیای اوست؛ اگر آن را منکر شوی، در واقع برخوردی نادرست داشته‌ای.

پس چه باید کرد؟ در دنیا زندگی کن و با این حال بخشی از آن نباش. درونت را خالی نگه‌دار و پیوسته به یاد بیاور که آگاهی تو یک آینهٔ خالص و زلال است: در آن معرفت و آگاهی، خداوند روی خواهد داد خداوند یک واقعه و رویداد است.

و آیا خورشید هست که
خروس براساس آن بانگ زند؟
برای او چه فرقی دارد
که‌تو باشی و یا نباشی
بسیاری، درست همچون تو
بر درگاه او وارد گشته‌اند

و دربارهٔ دینداری خود رجز خوانی مکن. لاف منضبط بودنت را نزن و نگو که من این یا آن کار را برای خدا انجام دادم. عشق هرگز فخرفروشی نمی‌کند.

عشق همه چیز را برای لذّت محض می‌خواهد. هر عملی که به نظرت طبیعی می‌رسد انجام بده تا از آن لذّت محض ببری. اگر می‌خواهی نقّاشی کنی، نقاشی کن. اگر مایلی آواز بخوانی، بخوان. اگر می‌خواهی سنگ‌تراشی کنی، بکن. هرآنچه راکه احساس انجامش را داری، انجام بده. ولی بخاطر بسپار: تو انجام دهنده نیستی، اوست که انجام می‌دهد. به خداوند اجازه بده که مالکیت تو را در دست بگیرد:

ناپدید شو و بگذار او از طریق تو عمل کند و آنگاه هر عملی که انجام دهی چنان زیبا و وصف نشدنی خواهد شد که حتّی تصورش را هم نمی‌توانی بکنی آنگاه هر عملی که انجام دهی، عملی مقدس خواهد بود.

راهت را در این جادّه پیدا نخواهی کرد.
راهی اگر باشد از جادّه ناله‌های تو گذر می‌کند.
همگی شما از جادّه فدا کاری‌بس دور هستید
زمانی زاهد و پارسایید
و زمانی دیگر مجرم و گنه کار
پس بیم و امید تو برای نفس خودت است
ولی زمانیکه نقاب خردمندی و نابخردی
می‌افتد خواهی دید که بیم و امید یک چیز هستند

منظور از جادّه چیست؟ جادّه دوگانگی: جادّه بیم و امید؛ جادّه عشق و نفرت؛ جادّه نور و تاریکی؛ جادّه هندو و مسحیت در این جادّه تو خدا را نخواهی یافت. او در دنیای دوگانگی‌ها یافت نمی‌شود. خداوند پیش از این دوگانگی‌ها و قبل از شاخه شدن‌ها است. پس او را کجا خواهی یافت؟ سنایی می‌گوید: اگر راهی باشد، آن راه بر جادّه ناله‌های تو است: اشک‌ها، اشک عشق؛ آه و ناله‌های از ته دل. خداوند بر جادّه سر تو Your head نیست، بلکه بر جادّه قلب تو است.

عرفان بیداری دل را پیشنهاد می‌کند: در ژرفای قلب عاشق و آماده باش.
عرفان گذرگاه و معبر عشق است.
بودیسم، گذرگاه مراقبه است؛ ذن، همان مراقبه است. ولی عرفان جادّه عشق است.

عرفان، خود عشق است و برای رسیدن به خدا تنها دو راه وجود دارد: مراقبه و عشق و این دو در اوج به هم می‌رسند و در قلّه یکی می‌گردند. اگر به یکی دست پیدا کنی، دیگری را نیز یافته‌ای: تنها تفاوت، در تأکید و تکیه کردن روی یکی است.

اگر مراقبه کنی، حیرت خواهی کرد: به دنبال آن عشق نیز با هماهنگی خاص خودش پدیدار می‌گردد و اگر عشق بورزی، بازهم شگفت‌زده می‌گردی: مراقبه درست مانند سایه همراهش خواهد آمد.

عشق، قلب مراقبه است و مراقبه، قلب عشق. این دو باهم هستند و دو نام برای یک پدیده‌اند. مقدار نزدیکی به هر یک متفاوت است. ولی قلّه، یکی بیش نیست. برخی از مردم، گام زدن در راه مراقبه را آسان می‌یابند و برخی پیمودن راه عشق را.

درواقع، نیمی از مردم از راه مراقبه به خدا می‌رسند و نیمی از راه عشق.
در دنیای واقعی و دنیای هوشمند، تنها دو راه وجود دارد: عشق و مراقبه.
و هر چیز دیگر ناپدید خواهد شد. همه چیزهای دیگر فناپذیر هستند.

ولی چرا دو راه؟ زیرا دو طبیعت مردانه و زنانه وجود دارد و بخاطر بسپار که منظور من از مردانه جنسیت Sex نیست. زیرا زنانی وجود دارند که از نظر روانشناسی، مرد هستند و مردانی هم هستند که زن هستند. منظورم طبیعت روانشناختی انسان‌ها است. مردانی هستند که از زنان در راه عشق با استعدادتر هستند، ولی تعدادشان اندک است. زنانی نیز وجود دارند که در راه مراقبه از مردان تواناتر هستند، ولی تعداد اینان نیز اندک است. بیشتر زنان از راه عشق می‌روند و بیشتر مردان از راه مراقبه ولی این تفاوت‌ها را از دیدگاه بیولوژیک و جنسیت نمی‌توان تشخیص داد. این امری کاملاً درونی است. تو باید به خودت نگاه کنی. هر راه که در تو احساس خوبی ایجاد می‌کند ـ یک احساس طبیعی و خودانگیخته ـ همان راه راه سلوک تو است سنایی قلب یک زن را دارد تمام عرفا قلب یک زن را دارند.

همگی شما
از جادّه فدا کاری‌دور هستید
زمانی زاهد و پارسایید
و زمانی دیگر مجرم و گنه کار

ولی شما هیچگاه فداکار نیستید: نه شرارت و نه زهد، هیچکدام کمکی به فداکار شدن شما نمی‌کنند.

لطیفه: مردی می‌خواست برای اولین بار با چتر نجات سقوط کند و بسیار عصبی و نگران بود. مربی او سعی داشت به او اطمینان و آرامش بدهد، پس به او گفت: ابداً نگران نباش: وقتی پریدی، اولین چتر بطور خودکار باز می‌شود. اگر برای آن مسئله‌ای پیش بیاید و باز نشود، چتر دوم که در پشتت نصب شده، با کشیدن این طناب باز می‌شود و اگر این هم کار نکرد، هیچکار نکن و فقط سه بار با صدای بلند بگو «شیطان، شیطان، شیطان!» و نجات خواهی یافت! مرد پرید و هیچ یک از دو چتر باز نشدند. پس با صدای بلند سه بار گفت «شیطان، شیطان، شیطان» او آنقدر از نجات خود مطمئن بود که ناگهان دستی از غیب ظاهر شد و او راگرفت و به آرامی روی زمین نشاند و سپس زانو زد، به سجده رفت و گفت خدای من شکر!

در اینجا آن دست غیبب دوباره ظاهر شد و جانش راگرفت؛

خدا یا شیطان بازهم همان دوگانگی تو را شکست خواهد داد.

زاهد یا عابد بازهم دوگانگی است و هرگونه دوگانگی به شکست تو منجر خواهد شد.

خداوند همان خدای تو نیست زیرا خدای تو چیزی برعلیه و مخالف شیطان است.

خداوند والاتر از شیطان و خدای تو است. خدا یک ماوراً Beyond است: بودن در این ماوراء به آسانی ممکن است؛ صعود به آن ماوراء دشوار نیست: فقط کافی است از الگوی مال‌اندوزی به الگوی آگاهی بروی و از الگوی ذهن به الگوی بی‌ذهنی.

ابرها در آسمان هستند: می‌توانی آن‌ها را ببینی و آنوقت آسمان را فراموش کنی.

الگوی وجود خودت را تغییر بده: آسمان را ببین و ابرها را فراموش کن.

تحوّل و دگرگونی Transformation همین است.

آسمان، همان آگاهی تو است و ابرها جز افکار و آرزوهای تو نیستند.

ابرها می‌آیند و می‌روند، آن‌ها حتی آسمان وجود تو را لمس نمی‌کنند،

آسمان تو بکر و دست‌نخورده باقی می‌ماند.

تو از ازل خالص بوده‌ای و تا ابد نیز خالص خواهی ماند.

خلوص، طبیعت ذاتی تو است و ماهیت اصیل تو است.

برای بازشناسی آن، باید روشن و باز باشی... تو باید آن چیزی بشوی که واقعاً هستی.

تنها آنوقت است که سعادتمند خواهی بود و تنها در آنجاست که آزادی وجود دارد و برکت فقط در آن هنگام است.

... حقیقت هرگز به دست آوردنی نیست: کسی نمی‌تواند در جستجوی آن باشد

جستجو کردن راه مطمئن پیدا نکردن حقیقت نیست، اگر در جستجوی آن باشی، آن را از دست داده‌ای؛ زیرا عقیده پیدا کردن و جستجو کردن ریشه در آرزو دارد و آرزو مانع و سد است. حقیقت زمانی به وقوع می‌پیوندد که آرزویی در فکر نباشد. هنگامی که ذهن عاری از هرگونه آرزوست، حقیقت می‌آید. دیدار هنگامی دست می‌دهد که آرزو ذهن را ترک کرده باشد. موضوع آرزو، هرچه باشد نامربوط است. مشکل، خود آرزوست. حقیقت هدیه‌ای است برای کسانی که آرزو را رها کرده‌اند. در آن لحظات نادر هنگامی که ذهن عاری از آرزوست: چنان سکوت، چنان دریافتی وجود دارد که شخص نمی‌تواند تصورش را بکند و یا حتی خواب آن را ببیند. سکوت مطلق است زیرا تمام صدها و قیل و قال‌ها از آرزوها تشکیل شده‌اند. در آن سکوت برکت هست. آن سکوت حقیقت است.

... ولی از آنجا که همه چیز الهی است، حتی راه رفتن گرگ هم الهی است. حیوان را نباید تخریب کرد؛ حیوان را باید به سطح الهی ارتقاء داد. و همه ما در درون خود، گرگی داریم. ما از دنیای حیوانات می‌آییم.

چارلز داروین کاملاً درست گفته است که ما شکل تحوّل یافته‌ی حیوانات هستیم. اما اشتباه داروین این است که در اینجا حرفش را تمام می‌کند. انسان هنوز وارد تکامل انسانی خودش نشده، انسان هنوز نرسیده است. او هنوز در راه است. انسان از حیوان آمده است، امّا باید به خانه برود.

انسان فقط گذرگاهی است برای حیوان تا الهی بودن را تجربه کند. انسان پُلی

است بین حیوان و خدا.

حیوانات به نوعی کامل هستند: آنگونه که مقدّر است زندگی می‌کنند و برای آن تقدیر متولّد شده‌اند. ولی انسان، به این معنا، کامل نیست: انسان موجودی در حال شدن است. در حال تغییر پیوسته است. انسان جاری و روان است؛ می‌تواند پایین‌تر از حیوان قرار گیرد و یا از فرشتگان نیز بالاتر رود. هر دو امکان برای او موجود دارد.

تمام بستگی به این دارد که انسان از فرصت‌هایش چگونه استفاده کند.

اگر توجه فرد پیوسته به بیرون از خودش باشد، پایین می‌افتد. لحظه‌ای که چشم‌ها درون را بنگرند، عروج آغاز می‌شود. درون مترادف است با بالا رفتن و بیرون مترادف است با پایین رفتن: هبوط یا عروج انسان.

حیوان ویژگی درون‌نگری و درون‌بینی ندارد. او نمی‌تواند درونش را بنگرد. حدّ او چنین است. ولی انسان آزاد است که درونش را مشاهده کند. افتخار انسان به همین است. ولی فرد باید انتخاب کند:

انسان ممکن است برون نگری را انتخاب کند و پیوسته چشم به بیرون داشته باشد. چنین فردی جسمانی است، و نه روحانی.

و Sannyas سالک شدن، گامی است به سوی دنیای درون؛ به سمت مرزهای بی‌کران درون. سالک شدن بازگشت به درون است و لحظه‌ای که به درون باز می‌گردی. سالک شدن لحظه دیدار و ملاقات با پروردگار است...

... خداوند همیشه قدرتمند است. سایر پدیدها لحظه‌ای و ناپایدارند. غیر از پروردگار هیچ چیز همیشه قوی نیست. همه چیز بالا و پایین دارد جزر و مدّها می‌آیند و فرو می‌نشینند. هیچ چیز بجز خداوند جاودانه و پایدار نیست. پس آنان که در خدا ریشه ندارند، مانند تخته پاره‌ای روی آب هستند که به لطف باد و امواج باقی هستند. آنان سرنوشتی ندارند وزندگی‌شان تصادفی است. کسی که زندگیش تصادفی Accidental است نمی‌تواند هستی خودش را بشناسد. شناخت خود، شخص می‌تواند هستی و رموز آن را بشناسد. قفل در درون شما پنهان است.

اگر آن قفل باز نشود، هستی به صورت یک راز باقی می‌ماند. سالک شدن (سانیاس Sannyas) کلید است: شاه کلیدی برای بازکردن قفل درون و نخستین

گام، تسلیم خدا شدن است. فکر کن که هیچ نیستی و خدا همه چیز است بگذار تعمّق و دعای تو این باشد: خودت را محو کن، به راحتی ناپدید شو. در این خالی شدن، الوهیت نازل می‌شود.

آن خالی شدن یک باید است، زیرا که تنها در آن فضا است که خداوند می‌تواند واقع شود. با خدا است که تو نیز می‌توانی قدرتمند شوی. با خدا، تو جاودانه‌ای. بی خدا، مرگ وجود دارد؛ با خدا مرگ وجود ندارد.

بی خدا، شخص تنها یک جسم است؛ با خدا، شخص یک روح می‌شود.

... عشق تنها روشنایی است که در زندگی وجود دارد. عشق نور درون است. روشنایی عشق نیاز به سوخت ندارد، جاودانه است عشق بواسطه چیزی بوجود نیامده است، بنابراین نمی‌توان آن را خاموش کرد. هرچیزی را که بتوان روشن کرد، خاموش نیز می‌توان کرد. عشق فقط وجود دارد: تو نمی‌توانی آن را روشن و یا خاموش کنی.

این روشنایی، این عشق، نباید اختراع شود بلکه فقط باید کشف شود و یا کشف مجدّد شود. و سانیاس Sannyas چیزی جز جستجو در این دنیای درونی عشق و روشنایی نیست.

عشق و روشنایی دو روی یک پدیده هستند: زمانی که به درون می‌نگری، روشنایی است؛ زمانی که آن را با دیگران سهیم می‌شوی، عشق است. هنگامی که با آن تنها هستی، روشنایی است و هنگامی که آن را به دیگران منتقل می‌کنی، عشق است. روشنایی، عشق است: عشق، درون را می‌سوزاند. زیرا یک شعله‌ی سوزان است. و سانیاس تمامی تلاش و جستجوی انسان است برای کشف آن شعله.

یک بار که آن را کشف کردی، ترس از مرگ در تو نابود می‌شود، زیرا که دیگر مرگی وجود ندارد و ترس از تاریکی نیز ناپدید می‌شود. زیرا دیگر تاریکی هم وجود ندارد. تجربه روشنایی به قدری عظیم است که مردم نام‌های گوناگون به آن داده‌اند:

خدا، نیروانا Nirvana، روشن ضمیری، موکشا Moksha.

این تجربه نور درون به قدری عظیم است که هیچ کلام عادّی نمی‌تواند آن را در خود جای دهد بنابراین در هر زبان، واژه‌هایی را برای آن اختراع کرده‌اند.

خداوند نه شخص است و نه مکان. این‌ها نام‌هایی است برای تجربه آن روشنایی درون. هنگانی که در درون تو آن انفجار روی می‌دهد، آنقدر زیاد است که نمی‌گنجد. آنقدر غیرقابل بیان و تمام نشدنی است که به سادگی در آن غرق می‌شوی. کسی که واقعاً از آن مست شود، برای همیشه مست می‌شود.
راه بازگشتی ندارد: وقتی که یک بار واردش شدی، دیگر برای همیشه هست...

حضرت عیسی(ع) می‌گوید:
اگر دوباره زاده نشوی وارد ملکوت پادشاهی خداوندی نخواهی شد. او درباره مرگ روحانی و تولّد روحانی صحبت می‌کند. تولّد تنها زمانی می‌تواند بیاید که مرگ پیش از آن آمده باشد. رستاخیز هنگامی امکان‌پذیر است که مصلوب شدگی وجود می‌داشته. انسان برای اینکه دوباره زاده شود، باید نخست بمیرد. مرگ و زایش نمادهای بسیار نیرومندی هستند و زمانی که درباره تولد و مرگ صحبت می‌کنیم، درباره تولد و مرگ عادی صحبت نمی‌کنیم: دربارهٔ مرگ نفس با خود و تولّد بی خود صحبت می‌کنیم خود با نفس Ego بدبختی و مصیبت است و بی‌خودی Non-Ego سعادت است.
محبوس شدن در خود، زندگی در سلول انفرادی، در تاریکی، در جهنّم، منفک از کلّ هستی و اسرار آن و جشن و سرور آن است.
زندگی بی‌خود، زندگی آزادانه در زیر آسمان و ستارگان، با خورشید و ماه و باد و باران است. زندگی بی‌خود قسمتی از سرور جاودانگی است که همچنان ادامه دارد: سروری بی‌پایان، بدون آغاز و بی‌انتها. اما باید ریسک کرد: خود را باید رها کرد، خود را باید مصلوب کرد. و سانیاس همین است که گفته شد: مرگ و زایش دوباره...
... زندگی امنیت ندارد. تلاش انسان در خطر کامیاب می‌شود. در زندگی ایمن بودن وجود ندارد. مرگ است که امنیت و آسایش است. زندگی خطر است. بنابراین آنان که واقعاً مایل هستند زندگی کنند، باید خطرات زیادی بکنند.
آنان باید پیوسته در ناشناخته‌ها حرکت کنند. آنان باید یکی از اساسی‌ترین درس‌های زندگی را بیاموزند که: در زندگی اقامتگاه و منزلگاهی وجود ندارد؛ زندگی یک زیارت پیوسته است. این زیارت، ابتدا و انتها ندارد. آری،

منزلگاه‌هایی هست که می‌توانی استراحت کنی، اما این تنها یک اقامت شبانه است و بامداد، بازهم باید حرکت کنی. زندگی یک حرکت پیوسته است. هرگز به پایان نمی‌رسد. دلیل جاودانه بودن زندگی همین است خطر کردن، تنها منبع تغذیه زندگی است: هرچه بیشتر خطر کنی، بیشتر زنده هستی. و یک بار که آن را دریافتی ـ نه از روی ناامیدی و درماندگی، بلکه به سبب آگاهی اندیشه یک بار که آن را درک کردی، از امکان زیبایی خالص آن به وجد می‌آیی. زندگی چیزی ناممکن است. نباید اینطور باشد، ولی هست! این یک معجزه است که ماه و درختان و این پرندگان اینجا هستند. واقعاً معجزه است، زیرا تمامی جهان از مادّه بی‌جان است. میلیون‌ها ستاره و سیستم‌های خورشیدی وجود دارند که مرده‌اند. فقط روی این سیّاره کوچک است که زندگی رخ داده است.
مناسب‌ترین مکان در تمام هستی، زمین است و پرنده‌ها مشغول آوازند، درختان در حال رشد و شکوفایی‌اند، مردم مشغول آواز خواندن، رقصیدن و عشق ورزیدن هستند.
در اینجا یک چیز باورنکردنی روی داده است. سانیاس یعنی آگاه شدن از آن، استقبال از آن و به وجد در آمدن از آن. اعتماد کردن به جهان هستی و این زندگی، این سانیاس است. همراه شدن با جریان زندگی، به مکانی که تو را هدایت می‌کند، بدون هیچ ایده‌ای یا عقیده‌ای، این سانیاس است. سانیاس جایی است که باید تسلیم شد. انسان معمولاً از روی ناامیدی است که آوارگی را می‌پذیرد و همینجاست که نکته را از کف می‌دهد.
اینجا، همانجاست که وجودگرایی Existansialism تمام نکته را گم کرده است. هایدگر، سارتر، کامو، نکته اصلی را از دست داده‌اند. آنان خیلی به موضوع زندگی نزدیک شدند؛ به جایگاهی که بودش و وجود Existance نکته‌ی اساسی است. حقیقت وجودی درست درگوشه بود. آنان به اندازه بودا به نکته نزدیک بودند، ولی آن را از دست دادند و به جای اینکه کامیاب و سعادتمند شوند، آنقدر غمگین شدند که زندگی برایشان پوچ و بی‌معنی و بی‌هدف شد. زندگی خانه‌ای ناامن شد. ضربهٔ بسیار ناگهانی و سنگینی به آنان وارد شد یک ضربهٔ بسیار شکننده بود. بوداها نیز به همین نتیجه رسیده‌اند، ولی در عوض، به دنیای ناشناخته پرش کردند و تمام مرزها را پشت سر گذاشتند:

زندگی را آنطور که هست پذیرفتند. آنان پذیرفتند که این ناپایداری، طبیعت زندگی است و دلیلی برای احساس ناامیدی و ناامنی وجود ندارد. آنان فهمیدند که زیبایی زندگی در ناامن بودن آن است. زیرا حالا، امکان کاوش وجود دارد و آنگاه امکان ابداع و اختراع هست؛ و سپس امکان رسیدن به چیزی نو و آنگاه امکان ایجاد خارق‌العاده‌ها وجود دارد. اگر در زندگی همه چیز امنیت داشت، همه چیز با ثبات بود و هرچیزی تضمین شده بود و زندگی همه چیز امنیت داشت، هیچ هیجان و رقصی وجود نداشت.

بودا رقصیده است! او رویداد غیرممکن را دیده است او وقوع معجزه را دیده است بوداها در سرور و شادمانی بوده‌اند. عیسی(ع) بارها و بارها به پیروان خود می‌گوید: شادمانی کنید شاد باشید دوباره و دوباره می‌گویم: شادمانی کنید Rejoice. و این است تمامی آموزش من: شادمانی کنید من به شما هدفی را نمی‌دهم. حتی احساس هدایت را نیز به شما نمی‌دهم. تنها می‌خواهم شمارا از حقیقت زندگی آگاه کنم: زندگی چیست؟ و چگونه است؟ با زندگی هم آهنگ شوید با آن همراه و جاری شوید. بدون هیچ آرزوی شخصی و خصوصی. بدون هیچ ایده‌ای که زندگی چگونه باید باشد بگذار همانگونه که هست باشد و تو آسوده باش! آن آسودگی سانیاس است و آن آسودگی است که انسان را به خدا می‌رساند. رسیدن به خداوند یعنی اینکه قلب تو در کُل از هیجان زندگی به شادمانی و نیایش درآید. یعنی که وجودت با آهنگ و نوای هستی نورانی گردد.

خدا کسی نیست که آن را ببینید و یا با او روبه‌رو شوید. خداوند یعنی ناپدید شدن نفس، ناپدید شدن خود یا نفس، یعنی ذوب شدن در کُل هستی و در خداوند جایی که یخ نفس Ego آب می‌شود و تو با اقیانوس یکی می‌شوی. آن احساس اقیانوس شدن، خدا است. خدا را حتی نمی‌توان پرستش کرد؛ انسان می‌تواند خدا شود، ولی نمی‌تواند خدا را پرستش کند. هرگونه پرستشی تصنّعی است هرگونه پرستشی بیهوده است. خودتان خدا شوید! به کمتر از آن راضی نشوید و انسان بذر را در خود دارد...

... انسان بودن هدیه دلپذیر خداوند است. انسان بودن یک اتفاق معمولی نیست. بسیار کمیاب است، منحصر به فرد است. خیلی کمیاب است زیرا در

تمامی جهان هستی که میلیون‌ها منظومه خورشیدی وجود دارد، زندگی تنها روی این سیاره کوچک یعنی زمین رخ داده است. و زندگی میلیون‌ها شکل گوناگون دارد: از آمیب که پایین‌ترین شکل موجود زنده است، تا انسان. انسان والاترین تجلّی زندگی است، بالاترین حد تحوّل است. انسان امید بزرگی است، انسان عهد و پیمانی است که باید انجام شود، سرنوشتی است که باید به آن رسید. ما تنها با داشتن شکل انسان، انسان نمی‌شویم. برای انسان شدن، به تلاش عظیمی نیاز است. تمام هنر مذهب، هنر انسان بودن است. مذهب کاری به الوهیت ندارد ،زیرا اگر انسان واقعاً انسان باشد، الوهیت به صورت ادامهٔ انسان بودن ظاهر می‌گردد. هنگامی که گل انسانیت در ما شکوفه داد، عطری که از آن برمی‌خیزد، الهی است. انسان خدا را در درون خود دارد. به محض اینکه از این عامل بالقوه‌ی بیکران آگاه شویم، چالشی عظیم در زندگی ما بوجود می‌آید: پس هرگام باید با احتیاط زیاد برداشته شود؛ پس هرلحظه با ارزش است. خطر در این است که انسان لحظه را از دست بدهد. اگر لحظه را از دست بدهد. ولی اگر شخص هشیار باشد، نیازی به نگرانی نیست. اگر شخص هشیار باشد، نمی‌تواند لحظه‌ها را از دست بدهد. انسان به سبب ناآگاهی لحظات را از دست می‌دهد. بنابراین، آگاهی را باید توسعه داد. هر عمل کوچکی، هر عملی معمولی باید کانون آگاهی تو باشد: خوردن، راه رفتن، نشستن، همه کار باید باهشیاری انجام شود.

هشیاری انسان باید در بیست و چهار ساعت زندگی گسترش پیدا کند. من حتی ساعات خواب را نیز به آن اضافه کرده‌ام. ابتدا هشیار بودن را در زمان بیداری تمرین می‌کنی. سپس گام بعدی این است که وقتی در خواب هستی و رویا می‌بینی نیز هشیار باشی. گام سوم و نهایی این است که زمانی که در خواب عمیق هستی و رویا وجود ندارد، هشیار باشی. انسان زمانی که در عمق وجود و در خواب بدون **رویا نیز** هشیار باشد، به منزل رسیده است...

... البته سرور **چیزی** که منظور و هدف از خلقت انسان است: لحظه‌های سرور و سعادت (چه **زن و چه مرد**) حال اگر ما این کیفیت را نداریم، به سبب حماقت خود ما است. و این تنها به سبب عدم درک ما است. ما خودمان مسئول هستیم. هیچکس بجز ما مانع دستیابی به آنچه که قرار است بشویم، نیست. ما

خودمان دشمن خودمان هستیم. تمام هستی با ما سر دوستی و آشتی دارد، بجز خودمان به ما آموخته‌اند که خودمان را سرزنش و محکوم کنیم. به ما آموخته‌اند که ما بی‌ارزش هستیم. به هزار و یک طریق به ما آموخته‌اند که ما کثیف هستیم. و این آموخته‌ها قسمتی از وجودمان شده است. در راه سلوک Sannyas نخستین گام این است: به خودت احترام بگذار. زیرا اگر نتوانی به خودت احترام بگذاری، نمی‌توانی به دیگری احترام بگذاری. حتی نمی‌توانی به خداوند احترام بگذاری. زیرا حتی خداوند نیز دوم شخص محسوب می‌شود. شخص اول، خودت هستی. خودت را دوست داشته باش.

اگر نتوانی خودت را دوست داشته باشی، نمی‌توانی دیگری را دوست داشته باشی و اگر تو خودت را دوست نداشته باشی، چه کسی می‌خواهد تو را دوست بدارد؟

و زمانی که عشق وجود ندارد و برای وجود خودت احترامی نداری، زندگی بیابانی بی‌حاصل می‌گردد. زیرا تنها به سبب عشق و احترام است که شخص از وجودش، باغی پرحاصل می‌سازد و تنها آن هنگام است که شخص می‌آموزد چگونه موسیقی قلب خود را بنوازد. سپس شخص آهسته آهسته می‌آموزد که چگونه بیشتر و بیشتر شاعر باشد، دلپذیر باشد، ظریف طبع و حساس باشد. زیرا زندگی چنان فرصت بزرگی است که نباید آن را از دست داد. زندگی انسان چنان گنجی است که نباید تلف شود. بنابراین نخستین و اساسی‌ترین گام این است که خودت را دوست داشته باشی و به خودت احترام بگذاری و این به معنی نفس‌پرستی نیست.

خود را دوست داشتن به معنی پرورش نفس نیست. درختان خودشان را دوست دارند و نفسی وجود ندارد، پرندگان نیز خود را دوست دارند و نفسی ندارند. نفس Ego از عشق داشتن به خود بوجود نمی‌آید، بلکه از مقایسه کردن بوجود می‌آید. وقتی که خودت را با دیگران مقایسه می‌کنی، نفس بوجود می‌آید. نفس دو جنبه دارد: یا از خودکم بینی رنج می‌بری که این یک جنبه نفس است و یا از خودبزرگ بینی رنج می‌بری که این یک جنبه نفس است و یا از خودبزرگ بینی که جنبهٔ دیگر آن است و هر دو نوعی بیماری هستند که از مقایسه کردن ناشی می‌شوند. وقتی می‌گویم خودت را دوست داشته باش

منظورم این است که فرض کن در تمام هستی تنها و منحصر به فرد هستی و کس دیگری نیست و امکان مقایسه‌ای وجود ندارد. به خودت احترام بگذار نه در مقام مقایسه، بلکه فقط به خویشتن احترام بگذار و در این محترم شمردن خودت به زندگی نیز احترام می‌گذاری. زیرا تو خودت زندگی هستی و در این دوست داشتن خود، تو زندگی را دوست می‌داری، زیراکه تو خودت زندگی هستی.

و در این عشق و احترام، تو تمامی جهان هستی را دوست داری و به آن احترام می‌گذاری. تمامی دعا و نیایش یعنی همین. ولی این دعا تنها زمانی می‌تواند بوجود آید که تو در جهتی درست حرکت کنی. عشق‌ورزی و احترام به خود، راه درست است و اینگونه، شخص بطور طبیعی رشد خواهد کرد. رشد، چیزی نیست که بشود با زور به کسی تحمیل کرد ما باید زمینه را خلق کنیم و آنگاه، رشد خود به خود روی خواهد داد. تو دانه را در خاک قرار می‌دهی، کود می‌دهی و آبیاری می‌کنی و منتظر می‌مانی. زمینه را ایجاد کرده‌ای و فضای لازم را برای دانه ایجاد کرده‌ای و اینک، این طبیعت دانه و فطرت آن است که باید شکوفا شود و خودش به موقع شکوفا می‌شود و رشد می‌کند نیازی نیست تا ما در رشد آن دخالت کنیم، خودش رشد خواهد کرد. رشد، تلاش نیست؛ یک پدیده بدون تلاش و طبیعی است تنها ایجاد یک فضا و زمینه است. تمامی سلوک یعنی همین. در راه سلوک، آهسته حرکت کن، عجله‌ای نیست... سرعت، کم و بیش یک مانع است و هرگز کمک نمی‌کند. ذهن انسان مدرن خیلی دنبال سرعت است. و به سبب سرعت دیوانه‌وار، ما تمام چیزهای بااهمیّت را از دست می‌دهیم. قهوهٔ فوری امکان‌پذیر است ولی خدای فوری ممکن نیست. بنابراین اگر کسی در این خصوص پافشاری کند، تنها چیزی که فوری به دست می‌آورد، قهوه است و نه خدا! آنگاه زندگی مبتذل و دنیوی می‌شود. و این یک توهین است که زندگی را برای چیزهای کوچک نابود کنیم. زندگی دارای چنان استعداد بی‌کرانی است که می‌تواند والاترین قلّه‌های شادی و وجد و سرور را در خود جای دهد. چیزهای جزیی در جای خود خوب هستند.

من مخالف قهوه نیستم. قهوه در جای خودش خوب است. ولی تمام لذّت‌ها در قهوه نیست. فقط کافی است این نکته را در نظر داشته باشی: اگر خیلی آرام و

رها باشی، اتفاق خواهد افتاد. هرچه آهسته‌تر بروی، سریع‌تر خواهی رسید. هرچه بیشتر سعی کنی تند بروی، رسیدن ناممکن می‌شود.

فقط از روحیهٔ رها شدن Let-Go اشباع شو. چاشنی من این است.

تمام این کارها را انجام بده، مراقبه کن و به عمق و ورای اندیشه‌ها برو، ولی تفریح‌کنان. درست مانند اینکه قرار است چیزی از آن حاصل نشود. تمام این‌ها به چیزی ختم نمی‌شوند، بلکه به خودشان ختم می‌شوند. و سپس چیزهایی عظیم روی خواهند داد و چیزهای غیرمترقّبه. در واقع تمام رویدادهای بزرگ، بطور غیرمترقّبه روی می‌دهند...

... تردید معمولاً الهی محسوب نمی‌شود. ولی من با آن مخالفتی ندارم. من با هیچ چیز مخالف نیستم. زیرا به نظر من هر چیز که در زندگی هست دارای اهمیت است. آنچه که مورد نیاز است، دانستن هنر استفاده کردن از آن است. اگر از آن درست استفاده شود، حتی تردید نیز می‌تواند دروازه‌ای به سوی الوهیت باشد. اگر تردید را ملامت و مذمت کنی، اگر آن را پس بزنی و سرکوب کنی، هرگز به یقین تبدیل نخواهد شد. این غیرممکن است و بالاترین از همه اینکه با تبدیل تردید به یقین، به نوعی اطمینان خواهی رسید. باور چیزی مُرده است ولی یقین زنده است. باور چیزی قرض گرفته شده است. فقط به این سبب که تردید و شکّ را سرکوب کنی. بیشتر شما روی تردیدهایتان نشسته‌اید و وانمود می‌کنید که با ایمان هستید. ولی خوب می‌دانید که این فقط یک تظاهر است. شما می‌توانید مردم را فریب دهید، خودتان را فریب دهید، ولی نمی‌توانید هستی را فریب دهید. خداوند را نمی‌توان فریب داد. او تردید را در عمق قلب‌های شما می‌بیند. نظام باورداشتنی که قادرنیست تردیدهایی را که پنهان می‌کنید، از او نیز پنهان سازد. شک و تردید را نباید پس زد و سرکوب کرد؛ بلکه باید آن را متحول ساخت و تغییر شکل داد. تردید بذر یقین و اطمینان است. هوشمندانه تردید کن. با تمام قدرتی که دارای تردید کن و تعجب خواهی کرد: هرچه بیشتر تردید کنی، بیشتر به یقین نزدیک می‌شوی. هرچه بیشتر بپرسی، پاسخ‌ها آشکارتر و شفّاف‌تر خواهند شد. اگر پرسش تو عمیق‌تر و شدیدتر شود، رسیدن به هدف و پاسخ چندان دور نیست. هنگامیکه پرسش تو آنقدر عظیم است که خودت بصورت علامت سؤال درآمدی پاسخ فوراً و به

سرعت از راه می‌رسد و آن پاسخ، با خودش یقین می‌آورد و آن پاسخ، یقین است.

اطمینان از باور ـ ضد تردید ـ حاصل نمی‌شود، بلکه از طریق تردید کردن به دست می‌آید. همانطور که صبح در مخالفت با شب پدید نمی‌آید، بلکه از طریق شب فرا می‌رسد. شب، زهدان صبح است و یقین در زهدان تردید می‌روید. از هرآنچه که خداوند به شما عطا کرده استفاده کنید: تردید، خشم، شهوت، حرص تمام این چیزها باید مورد استفاده قرار گیرد تا بتواند شکل پیدا کند. همه این‌ها منابع قدرتمندی از نیرو و انرژی هستند: خشمی که متحوّل شده باشد، به صبر و شکیبایی بدل می‌شود؛ حرص و طمع به بخشندگی دگرگون می‌گردد و شهوت، به عشق و مهر تغییر ماهیت می‌دهد و شکّ و تردید متحول شده نیز همان یقین می‌گردد. بنابراین، من حتی تردید را نیز الهی می‌نامم...

... سلوک آغاز یک زندگی تازه است، تداوم یک راه دیرینه نیست. سلوک، عدم تداوم و ترک رابطه با گذشته است. تو باید از نو به خودت بیندیشی. تو باید از الفبا آغاز کنی. درست مثل اینکه هیچ گذشته‌ای برای تو وجود نداشته.

گذشته را دور بینداز خودت را به آسانی از آن جدا کن.

درست مانند ماری که پوست کهنه‌ی خودش را دور می‌اندازد و هرگز به پشت سر نگاه نمی‌کند. همین لحظه را تولّد واقعی خود بدان و آنگاه همه چیز برایت آسان می‌گردد. بازسازی یک خانه قدیمی بسیار مشکل است و هر قدر سعی کنی تا آن را بازسازی کنی، همچنان کهنه و قدیمی باقی می‌ماند. می‌توانی اینجا و آنجا را رنگ کنی و تعمیراتی در اینجا و آنجا انجام دهی، ولی کُلّ ساختار آن، طعم و کیفیت آن همچنان قدیمی و کهنه باقی است. من اعتقادی به بازسازی ندارم.

من معتقدم که گذشته را باید بطور کامل ویران ساخت و دوباره از پی و از الفبا شروع کرد. سلوک یعنی همین سانیاس یعنی مرگ: مرگ کهنگی و فرسودگی. سانیاس تولّد است، تولدی تازه برای آغازی جدید...

... هر موجودی یک سرود الهی است: بی‌همتا، منحصر به فرد، تکرار ناشدنی و غیرقابل مقایسه. ولی سرودها از یک سرچشمه و منبع پدید می‌آیند. هر سرودی، آهنگ خود، طعم خود، زیبایی خود و نوای ویژهٔ خود را دارد.

ولی خواننده ان یکی است.

همه ما سروده‌های متفاوتی از یک خواننده هستیم؛ شکل‌های مختلفی از یک رقص. اینگونه احساس کردن، آغاز تعمق است. آنگاه ناسازگاری و تضاد ناپدید می‌گردد؛ حسادت ناممکن می‌شود؛ خشونت غیرقابل تصور می‌گردد، زیرا در سراسر جهان موجود دیگری جز بازتاب‌های ما وجود ندارد. اگر همه ما همچون امواج یک اقیانوس از یک منبع بوجود آمده‌ایم، پس هدف از این ناسازگاری‌ها، رقابت‌ها، برتری‌طلبی‌ها، حقارت‌های بیهوده چیست؟ هیچکس برتر و یا پست‌تر از دیگری نیست، هر کسی فقط خودش است، چه زن و چه مرد. هر کس آن قدر منحصر به فرد است که هرگز مانند او وجود نداشته و نخواهد داشت. در واقع، حتی خود شما نیز در دو لحظه، یکسان نیستید.

تو دیروز شخصی دیگر بودی و امروز شخص دیگری هستی. فردا هم هیچ‌کس نمی‌داند. هر موجودی یک جریان است، یک تغییر پیوسته، یک رودخانه جاری. هراکلیتوس گفته: شما نمی‌توانید در یک رودخانه دوبار شنا کنید. و من به شما می‌گویم که شما حتی یک بار نیز نمی‌توانید در یک رودخانه پا بگذارید زیرا رودخانه پیوسته در جریان است. و رودخانه، نماد زندگی است. اینکه هر فرد موجودی منحصر به فرد است، نکته‌ای بسیار مهم است. زیرا با درک این نکته می‌توان تمام عقده‌های خود بزرگ‌بینی و یا حقارت را به آسانی دور ریخت بنابراین، دلیلی برای حمل کردن بار سنگین نفس Ego وجود ندارد.

بار نفس، باری بس سنگین و گران است و مردم را از پای درآورده و به بدبختی کشانده اگر دلیلی برای حمل نفس نداریم، پس دلیلی هم نیست تا فروتن باشیم. ولی فروتنی نیز نوعی نفس پرستی است...

از کتاب: "EgoSnap Your Fingers.Slap Your Face, and Wake up"

شادی، خنده، بازی

... قرن‌ها است که به تو گفته‌اند که زندگی یک امر جدّی است، این یک شرطی شدن عمیق است. درغیر اینصورت، زندگی واقعاً یک شوخی است. بازیگوش است، بازی Leela است.

همه‌اش بستگی دارد به اینکه چگونه دریافتش کنی. اگر جدّی بگیری، جدّی است و آنوقت رنج می‌بری - تو از افکار خودت رنج می‌بری؛ زندگی سنگین می‌شود، وزنه‌ای می‌شود، کوهی بر قلبت تو زیر بار آن خرد خواهی شد. زندگی تمام نشاط خودش را از دست می‌دهد، تمام خنده‌هایش را.

تو فقط خودت را می‌کُشی، زندگی نمی‌کنی. چگونه می‌توان بدون خنده زندگی کرد؟ انسان تنها حیوان روی زمین است که می‌داند چگونه بخندد.

خنده تنها چیز ویژه انسان است؛ نه منطق، بلکه خنده. حیوانات هم می‌توانند منطقی رفتار کنند Reason - آنان به شیوه خودشان منطقی رفتار می‌کنند. ولی نمی‌توانند لطیفه بگویند، نمی‌توانند بخندند. آنان جنبه طنز را نمی‌بینند؛ این کار برای آنان امکان ندارد.

تمام حیوانات «مردمی جدّی» هستند و تمام مردم جدّی «حیوان‌اند».

ALL ANIMALS - ARESERIOUS PEOPLE ,
ANDALLSERIOUSPLE ANIMALS!!!

لحظه‌ای که از جدّی بودن خلاص شوی، از حیوانیت خودت خلاص خواهی شد.

برای همین است که من احترامی برای قدّیسان شما ندارم. آنان مردانی بسیار جدّی هستند، بسیار جدّی‌تر از الاغ‌ها، بسیار بسیار جدّی‌تر از گاوهای وحشی!

آنان سقوط کرده‌اند، نه عروج. قدّیسان شما جدّی هستند، سیاستکاران شما جدّی هستند، انقلابی‌های شما جدّی هستند، علمای شما جدّی هستند.

آنان زندگی را طوری گرفته‌اند، گویی که از درونش باید به هر بدبختی رد

شوند ـ نه سماع شان. حتی مفهوم سماع هم برای **آنان** بسیار بعید است. آنان حتّی نمی‌توانند راه بروند. خودشان را روی زمین می‌کشند. آنان زندگی نمی‌کنند، آنان تنها به آهستگی می‌میرند. تمامشان منتظر مرگ هستند تا بیاید و آنان را از این درد و رنج زندگی رها کند.

مشکل بتوان انسانی را یافت که یک بار دوبار به فکر خودکشی نیفتاده باشد. بطور میانگین، هر انسان در طول زندگی چهار بار به فکر خودکشی می‌افتد. البتّه او عمل نمی‌کند. واین موضوع دیگری است. شاید او جگرش را ندارد، شاید از اینکه نمی‌داند پس از مرگ چه اتّفاقی می‌افتد بترسد. کسی چه می‌داند؟ شاید بسیار بدتر از همین زندگی باشد؛ حداقل این زندگی آشنا است، شناخته شده است! حرکت در ناشناخته‌ها خطرناک است!

هندی‌ها خودکشی نمی‌کنند، زیراکه می‌دانند دوباره بازخواهند گشت. پس چه فایده؟!

تو باید میلیون‌ها بار زاده شوی. به یاد بسپار که تمام مذاهب هندی به دنبال خدا و در جستجوی خدا نیستند، بلکه در طلب رهایی از زندگی هستند. رهایی از چرخهٔ تولّد و مرگ.

این مردم چگونه می‌توانند شادمانی کنند و خداوند را شاکر باشند؟ آنان شکایت می‌کنند و شکایت آنان بسیار بلند است آنان می‌گویند:

ما نمی‌خواهیم زاده شویم. ما هرگز نمی‌خواستیم زاده شویم چرا نخست از خودمان نپرسیدید؟ این انصاف نیست! این یک هدیه نیست!

انصاف نیست که ما را به یک زندگی بفرستی که هرگز نخواسته‌ایم. و انصاف نیست تا به فرستادن ما به زندگی ـ که جز مصیبت نیست ـ ادامه دهی!

ولی زندگی مصیبت نیست. این رویکرد ما و چگونگی و نگرش ما است که آن را زشت کرده. دید ما مختل است، نه خود زندگی، آینه ما تاب‌دار است، نه خود زندگی.

چون آینه ما کژی دارد، زندگی را کژ نشان می‌دهد...

... نفس تنها در جدّی بودن می‌تواند وجود داشته باشد.

منبع تغذیه نفس، جدّی بودن است.

و مردمان جدّی مردمانی خطرناک هستند.

معابد باید پر از خنده و آواز و سماع و جشن باشد.

درختان چنین‌اند، ستارگان چنین‌اند، اقیانوس‌ها چنین‌اند. تمام هستی، بجز انسان در وضعیت غیر جدّی هستند. تنها انسان است که به نظر جدّی می‌آید. به یاد بسپار: هیچ کودکی جدّی زاده نمی‌شود. ولی ما معصومیت کودک را نابود می‌کنیم. ما کیفیت‌های حیرت و شگفتی او را نابود می‌کنیم. ما خنده‌اش را نابود می‌کنیم.

ما هرچه راکه زیبا و پرارزش است در او نابود می‌کنیم و در عوض سازی، باری را به او می‌دهیم تا در سرش حمل کند: باری از دانش، از خداشناسی، از فلسفه.

هرچه کودک بیشتر و بیشتر توسط ما تعلیم ببیند، بیشتر و بیشتر شوخ طبعی خودش را از دست خواهد داد.

او نمی‌تواند در هستی چیزی طنزآلود ببیند، زیرا شروع می‌کند که توسط دانش زندگی کند. او همه چیز می‌داند به سبب همین دانش آلودگی، تمام احساس شگفتی در او از بین رفته.

به سبب دانش آلودگی، شگفتی و حیرت که والاترین کیفیت مذهبی است، کشته شده.

لطیفه: مرد جوانی که در دانشگاه چندین لیسانس و فوق لیسانس و دکترا گرفته بود، زیر بار فشار بیمار شد پزشکش گفت: ساده است تو خودت را با درجات By degrees می‌کشی! آری، تا زمانی که از دانشگاه بیرون بیایی، تقریباً مرده هستی! وضعیت تو سالک نیست. تو بیماری ـ بیمار دانش، خفه شده با دانش.

و تو نمی‌توانی بخندی؛ خنده تنها برای دیوانگان و کودکان است! و تمام تلاش من در اینجا این است که شما را همزمان هم کودک و هم کاملاً دیوانه کنم. اگر این طور شود، تنها آنوقت است که سالک شده‌ای. تنها فرمان من، خنده است! همه چیز به دنبال آن خواهد آمد. اگر بتوانی تماماً و یک دله عشق بورزی و بخندی، از عمق قلب، زندگی تو سرشار از شادی و احسان می‌شود، نه تنها برای خودت، بلکه برای دیگران نیز تو برای دنیا برکتی خواهی شد.

تو باید تمام جدّی بودنت را دوراندازی. به این دلیل تو باید جدّی بودنت را بیندازی که این جدّی بودن بر تو تحمیل شده؛ این طبیعت تو نیست. تو جدّی به این دنیا نیامده‌ای تو با خنده آمدی هر کودک از شادی می‌جوشد، ولی حدود چهار سالگی شروع می‌کند به مردن.

مرگ برای پسران درچهار سالگی و برای دختران در سه سالگی شروع به روی دادن می‌کند. دختران همیشه از هر نظر از پسرها جلوتر هستند.

زنان حتی در این مورد هم یک سال جلوتر هستند!

و وقتی که مرگ در تو جاگرفت، تو را آهسته آهسته می‌کشد. اینطور نیست که تو ناگهان در هفتاد یا هشتاد سالگی بمیری. مرگ فقط اتمام روندی است که از سه چهار سالگی شروع شده بود. آیا دقت کرده‌ای که اگر سعی کنی گذشته را بخاطر آوری، نمی‌توانی از مانع سه سالگی عبور کنی؟ حداکثر بتوانی سه سالگی را به یاد آوری. ورای آن خالی است چرا؟

تو اینجا بودی و البته آن سه سال ابداً خالی نبودند؛ در واقع آن سه سال از تمام سال‌های زندگیت در گذشته و آینده سرشار از تجربه بودند و هستند هرلحظه‌اش پر از تجربه بود. تو پیوسته زندگی راکشف می‌کردی، مردم را همه چیز را تو همیشه در طلب بودی.

... اشراق یعنی کاملاً زنده شدن. خنده زندگی را برایت می‌آورد.

و اگر تو بتوانی کاملاً بخندی نکات بیشتری برای فهمیدن هست:

در خنده عمیق نفس ناپدید می‌شود، گم می‌گردد.

نمی‌توانی هم قهقهه بزنی و هم نفس داشته باشی اگر نفس باقی باشد تو جدّی خواهی بود.

تمام انسان‌های نفس‌پرست جدّی هستند و تمام انسان‌های جدّی نفسانی هستند.

برای اینکه قادر باشی بخندی باید مانند کودک باشی ـ بی‌نفس.

و وقتی که می‌خندی، ناگهان خنده آنجاست و تو نیستی.

می‌توانی هر وقت خنده رفت بازگردی هرگاه که خنده کامل؛ ناپدید شد و فروکش کرد، می‌توانی برگردی ولی در حین خنده می‌توانی لمحه‌ای از بی‌نفس Egolessness را بچشی.

تنها دو فعّالیت وجود دارد که در حین آن می‌توان بی‌نفسی را به راحتی تجربه کرد:

یکی خنده و دیگری رقص.

رقص یک روش فیزیولوژیک و جسمانی است، برای احساس بی‌نفسی.

زمانی که رقصنده در رقص خویش گم شده باشد، او دیگر وجود ندارد ـ تنها رقص وجود دارد. خنده قدری ظریف‌تر از رقص است، قدری درونی‌تر است ولی عطر آن همان است. وقتی که می‌خندی، خنده‌ات باید از ته دل باشد. فقط نباید سطحی باشد، نباید از روی اجبار و آداب معاشرت باشد.

داستان:

روز آخر کار یک ماشین نویس در اداره بود. رییس طبق معمول لطیفه‌های تکراری و قدیمی تعریف می‌کرد و همه می‌خندیدند، بجز ماشین‌نویس.

رئیس پرسید تو را چه می‌شود؟ نمی‌توانی لطیفه‌ها را بگیری؟

دختر گفت من آن‌ها را سال‌ها پیش گرفته‌ام تو آن‌ها را هزار و یک‌بار گفته‌ای ولی من دیگر نیازی به خندیدن ندارم به هر حال امروز آخرین روز کار من در اینجاست این احمق‌ها می‌خندند، زیرا که مجبورند بخندند ـ تو رئیس هستی. پس لطیفه‌ها چه ارزش خندیدن داشته باشند و چه نداشته باشند، مهمّ نیست. آنان باید بخندند این جزیی از وظیفه آنان است ولی من اینجا را ترک می‌کنم و تو چکارم می‌توانی بکنی؟ من نمی‌خندم و تو دیگر نمی‌توانی مرا با این لطیفه‌های تکراری بخندانی.

اگر برای انجام وظیفه و یا برای رعایت آداب معاشرت بخندی آنوقت از ته دل نخواهی خندید و خنده‌ای سطحی خواهند بود و تو از روی اراده می‌خندی.

آنوقت نمی‌توانی منظور مرا از خندیدن بفهمی.

طوری بخند که تمام بدنت تمام وجودت درگیر خنده شود و ناگهان جرقّه‌ای خواهی دید.

برای لحظه‌ای گذشته ناپدید می‌گردد، آینده ناپدید می‌گردد و تنها خنده خواهد بود.

و در آن لحظه خنده قادر خواهی بود تا تمام هستی را در حال خندیدن

ببینی.

هندی‌ها حس خنده ندارند. در هندوستان ما لطیفهٔ هندی نداریم. تمام لطیفه‌هایی که در هندوستان گفته می‌شوند قرضی هستند. چیزی به نام لطیفه هندی وجود ندارد.

هندی‌ها مردمی جدّی هستند مردمی بسیار مذهبی، مقدّس!

چگونه می‌توانند به چیزی چون خنده تنزّل کنند؟!

آنان دربارهٔ خدا صحبت می‌کنند رهایی moksha، نیروانا... آنان نمی‌توانند بخندند.

این چیزها که موضوعاتی برای خنده نیستند! نمی‌توانی درباره خدا بخندی.

ولی تو اگر نتوانی درباره خدا بخندی هرگز خداوند را درک نخواهی کرد.

مجسمه‌های هندی بودا کاملاً با مجسمه‌های چینی یا ژاپنی از بودا تفاوت دارند باید متوجّه این تغییر شده باشید بودای هندی اندامی بسیار ورزشکارانه دارد شکم او کوچک است و تقریباً وجود ندارد. او هرگز از ته دل نخندیده اگر شکم نداشته باشی، چگونه از ته دل قهقهه بزنی؟!

ولی بودای چینی شکمی بزرگ دارد ـ حتی در مجسّمه هم می‌توانی امواج خنده را روی شکمش مشاهده کنی حتی در سنگ مرمر نیز می‌توانی ببینی که خندان است، شکمش می‌خندد.

هیچ هندی با چنین مجسّمه‌ای از بودا موافق نیست او می‌گوید نه این درست نیست، بودا این شکلی نبود چنین شکم بزرگی نداشت بودای چینی مانند یک دلقک به نظر می‌آید.

❦

ولی من احترام زیادی نسبت به آن دارم.

بودای چینی لائوتزو LaoTzo، چوانگ‌تزو Chuang Tzu، لی‌تزو Lieh Tzu را به خود جذب کرده.

او از لائوتزو باردار است و برای همین شکمش چنین برآمده شده! درون شکمش، لائوتزو قرار دارد و تو نمی‌توانی لائوتزو را آرام نگه‌داری: او باید می‌خندیده و لگد می‌زده و کارهای دیگری انجام می‌داده و برای همین است که شکمش مؤاج است. لائوتزو شوخ طبع است.

شاید به سبب همین شوخ‌طبعی او بوده که او پایه‌گذار هیچ مذهب بزرگی

نشده.

هیچ مذهبی به نام او ثبت نشده آری چند انسان کمیاب راه او را دنبال کرده‌اند، ولی هیچ مذهب سازمان یافته و رسمی به نام او نیست به این دلیل ساده که او غیرجدّی بود: او عادت داشت تا سوار یک گاو وحشی Buffalo شود. آیا اسب پیدا نمی‌شد؟ هر کسی می‌توانست حداقل یک الاغ به او پیشکش کند، ولی گاو وحشی ؟! و آن هم نه به وضعیت معمولی: او عادت داشت رو به عقب سوار گاو شود! گاو رو به جلو می‌رفت و او رو به سوی عقب داشت.

او باید به هرکجا که می‌رفته تولید خنده می‌کرده باشد. مردم باید برای دیدن صحنه جمع می‌شده باشند که چه اتّفاقی می‌افتد.

و چوانگ‌تزو بسیار از استادش فراتر رفت. هرگز مردی به زیبایی چوانگ‌تزو زاده نشده. هرآنچه که او گفته کاملاً هجو و طنز است! ولی با معانی عظیم. تو نخست می‌خندی و سپس به آرامی نکته‌ای را که اشاره می‌کند، با شادمانی خواهی دید برخی حقایق را تنها با شادمانی می‌توان دریافت اگر جدّی باشی نمی‌توانی به مردم کمک کنی تا زیبایی‌های هستی را و ضیافت آن را درک کنند.

زندگی تأسف‌بار و گریه‌آور نیست، بلکه خنده‌دار Commedy است.

ولی مردم به اصطلاح «مذهبی» ضد این را ترویج می‌دهند که زندگی رنج است و درد و مصیبت. چه چیز خنده‌داری هست؟»

پس مردمی را جذب کرده‌اند که قادر به خندیدن، زندگی کردن و عشق ورزیدن نیستند...

❦

تمامیت TOTALITY

کودکان همیشه از شادی لبریزند و در حال زندگی می‌کنند. برای آنان نه گذشته مطرح است و نه از آینده نگرانی دارند.

کودک می‌تواند خشمگین شود: زمانی که کودک خشمگین است تماماً و کاملاً عصبانی است.

او خود به خشم تبدیل می‌شود و در این حالت تمامیت حتّی خشم او نیز زیباست.

اگر انسان تماماً و کاملاً عصبانی باشد خشم نیز زیبایی خاص خود را دارد؛ زیرا تمامیت همواره زیباست.

ولی ما معمولاً قادر نیستیم خشمگین شویم و زیبا بمانیم. خشم ما زشت خواهد بود، زیرا نقص و ناتمامی همیشه زشت و کریه است. این امر تنها در مورد خشم مصداق ندارد؛ بلکه در مورد عشق نیز صادق است زمانی که عشق می‌ورزی زشت خواهی بود زیرا فقط پاره‌ای از وجودت در عشق قرار دارد.

تو به تمامی عاشق نیستی. وقتی که مشغول عشقبازی با همسرت هستی،

در آینه به صورت خود نگاه کن. صورتت زشت است و مانند حیوان عشقبازی می‌کنی.

چرا؟ زیرا تو در عشقبازی نیز در حال ستیز و جنگ هستی؛ چیزی را باز می‌داری؛ با خست عشق می‌ورزی حتی در عشقبازی هم تمامیت نداری.

و کاملاً و با تمامی وجودت عشق را به همسرت نمی‌دهی.

یک کودک حتّی در حال عصبانیت و خشونت هم در تمامیت وجودش است. صورتش زیبا و نورانی می‌شود او در اینک اینجا HERE-NOW قرار دارد. خشم او با گذشته و یا آینده مرتبط نیست. او مشغول محاسبه و چرتکه اندازی نیست.

او فقط عصبانی و خشمگین است کودک در مرکز خود قرار دارد.

وقتی تو در مرکز خودت باشی همیشه دارای تمامیت هستی. هرآنچه که انجام دهی، یک عمل تمام و کامل خواهد بود. خوب و یا بد، عمل تو دارای ویژگی تمامیت خواهد بود. ولی وقتی که از مرکز خودت دور هستی، زمانی که پاره‌پاره هستی، هر عملت مانند پاره‌ای از وجودت است. این تمامیت تو نیست که واکنش نشان می‌دهد، بلکه فقط پاره‌ای از وجودت واکنش نشان می‌دهد. و در اینجا پاره‌ای از تو برعلیه تمامیت تو عمل می‌کند. و همین امر سبب خلق زشتی در اعمالت می‌شود. ما همه زمانی کودک بوده‌ایم.

راستی، چرا با بزرگ‌شدنمان تنفس‌هایمان کم عمق‌تر شده؟

تنفّس ما دیگر مانند زمان کودکی تنفس شکمی نیست.

دیگر هرگز با «ناف» خود نفس نمی‌کشیم و در عوض با بزرگ شدن، نفس‌هایمان فقط سینه را لمس می‌کند و خارج می‌شود.

نفس‌های ما دیگر «مرکز» را لمس نمی‌کند. تو از رفتن به «مرکز» هراس داری زیرا اگر به مرکز بروی کامل خواهی بود و «تمامیت» خواهی داشت.

اگر مایلی پاره‌وار باقی بمانی تنفس کنونی تو، مکانیسم درست است!! در روابط زناشویی و عاشقانه چنین است اگر از مرکز تنفس کنی تماماً در درون جریان زندگی و عشق قرار خواهی گرفت ولی تو می‌ترسی. تو از اینکه اینهمه باز و آسیب‌پذیر باشی در هراسی. ممکن است همسرت را دوست بداری ولی دچار ترس و وحشت هستی، زیرا اگر تماماً باز و آسیب‌پذیر بشوی واقعاً نمی‌دانی چه رخ خواهد داد. در آن حالت تو حضور داری ولی از اینکه خودت را تماماً و کاملاً تسلیم دیگری کنی در هراس هستی. در اینجا تو نمی‌توانی تنفس کنی و حتی نمی‌توانی یک نفس کاملاً عمیق بکشی. قادر نیستی تا نفس‌هایت را آنقدر آرام سازی تا به مرکز برود زیرا به محض ورود نفس به مرکز، عمل تو دارای «تمامیت» بیشتری خواهد بود. از آنجاکه تو از «تمامیت» داشتن و با تمام وجود زیستن می‌ترسی نفس‌های سطحی و کم عمق می‌کشی. تنفس‌های تو به میزان حداقل است و نه حداکثر و برای همین هم زندگیت اینقدر بی‌روح و سطحی است. اگر در سطح حداقل تنفس کنی محکوم به زندگی بی‌روح هستی. ولی تو می‌توانی در حداکثر زندگی کنی و در آن حالت زندگیت لبریز و سرشار از طراوت تازگی و نشاط خواهد بود. ولی دراینجا دچار مشکل خواهی شد. دیگر

نمی‌توانی یک همسر باشی همه چیز مشکل خواهد شد. اگر از زندگی سرشار باشی از عشق نیز سرشار خواهی شد آنگاه نخواهی توانست با یک نفر بمانی. در آن حالت تو تماماً لبریز از عشق و زندگی خواهی بود، و تمام ابعاد را پر خواهی کرد...

... تضاد در انسان است: تا زمانی که در او حل نشود، درهیچ کجای دیگر حل نخواهد شد. سیاسی کاری در درون تو است؛ ما بین دو قسمت ذهن تو، در وجود تو پلی بسیار کوچک وجود دارد.

اگر این پل توسط سانحه‌ای و یا نقصی فیزیولوژیک و یا هر علّت دیگر شکسته شود شخص شکاف برمی‌دارد:

فرد به دو شخصیت تقسیم می‌شود. پدیده شکاف شخصیتی Schizophrenia روی می‌دهد. و این پل بسیار شکننده است. آنگاه تو دو نفر می‌شوی. مانند دو انسان رفتار می‌کنی: در بامداد بسیار زیبا هستی عاشق و در شب بسیار خشمگین. مطلقاً متفاوت. تو بامدادت را بخاطر نمی‌آوری چگونه می‌توانی به یاد آوری؟

ذهن دیگری مشغول عمل بود: چنین است که هر فرد به دو شخص تبدیل می‌شود. اگر این پل به گونه‌ای تقویت شود که دو ذهن ناپدید شده و تنها یک ذهن باقی بماند، آنگاه تمامیت و شفافیّت ظهور می‌کند.

آنچه که جورج گُرجیف George Gurdjieff «شفافیت وجود» نامید، چیزی جز یکی شدن این دو ذهن نیست. ملاقات درونی نر و ماده، ملاقات ین و یانگ چپ و راست منطق و بی‌منطقی و ملاقات افلاطون و ارسطو...

... ما یک شخص را احمق می‌خوانیم زیرا که دانش ندارد ما فردی را پردانش است خردمند میخوانیم زیرا که دانش بسیار دارد ولی انسان واقعاً خردمند کسی است که به این بینش رسیده که راهی برای شناخت حقّ TheReal وجود ندارد. حق آنجاست می‌توانی آن را زندگی کنی می‌توانی آن باشی ولی راهی برای شناختن وجود ندارد پیش فرض دانش جداسازی است. تقسیم بین داننده و دانسته شده. دانش تفاوت می آورد، دانش براساس دوگانگی است. انسان واقعاً خردمند به نقطه‌ای رسیده که دیگر جدا نیست. جایی که او دیگر جزیره نیست. جایی که او در تمامیت ناپدید گشته.

او هماهنگ با تمامیت می تپد. با تمامیت مرتعش می‌شود، و خودش دیگر نیست. تنها پروردگار است.

این است معنی اُپانیشاد آن بینا که می‌گوید من برهمن هستم Brahmaasmi Aham.

این همان معنی است وقتی که مسیح(ع) می‌گوید من و پدرم یکی هستیم وقتی که به هستی بعنوان یک شیئ نگاه کنی جدا باقی خواهی ماند ولی وقتی با هستی مشارکت کنی. وقتی که یک مشارکت کننده باشی، وقتی که به شیئ نگاه کنی و ذهنیت تو شود، آنگاه نه دانش وجود خواهد داشت و نه جهل. وقتی که دانش نباشد، جهل چگونه موجود خواهد بود؟

جهل و دانش دو روی یک سکّه هستند و انسان خردمند هر دو را انداخت. بنابراین انسان خردمند هیچ کدام و هر دو است.

اصیل بودن

پرسش: شما گفتید که که روانشناسان غربی اینک می‌گویند که در یک رابطه‌ی عاشقانه، بهتر است از جنگیدن پرهیز نکرد و همین رویارویی، عشق را شدیدتر خواهد کرد. سپس از راه میانه‌ی بودا سخن گفتید که عاری از افراط تفریط است. به نظر شما برای عشّاق که هنوز به عشقی فراسوی قطبیت‌ها دست نیافته‌اند کدام راه مناسب‌تر است؟

پاسخ: چند نکته‌ی اساسی: اول اینکه، عشق ذهنی مجبور است که بین دو قطب متضاد عشق و نفرت حرکت کندو با ذهن، دوگانگی امری محتوم است. پس اگر در ذهن عاشق کسی باشی، نمی‌توانی از قطب دیگر بگریزی. می‌توانی آن را پنهان کنی، می‌توانی سرکوبش کنی، می‌توانی فراموشش کنی ـ مردمان به اصطلاح بافرهنگ Cultured همیشه چنین می‌کنند ولی در آن صورت آنان بی‌حس و مُرده می‌گردند.

اگر نتوانی با معشوقت بجنگی، اگر نتوانی خشمگین شوی، آنگاه اصالت عشق از بین رفته است. اگر خشمت را سرکوب کنی، آن خشم سرکوب شده، بخشی از وجود تو می‌شود و همان خشم سرکوب شده، رهاشدگی تمام Total-Go در عشق را برایت ممکن نخواهد ساخت آن بخش همیشه در تو وجود دارد تو آن را پس می‌زنی آن را سرکوب کرده‌ای.

اگر من خشمگین باشم و آن را سرکوب کرده باشم، وقتی که عشق‌ورزی می‌کنم، خشم سرکوب شده در من هست و همان عشق مرا بی‌جان می‌سازد. اگر من در خشم خودم اصالت نداشته باشم، نمی‌توانم در عشقم اصالت داشته باشم. اگر اصیل باشی در هر دو اصیل خواهی بود. اگر در یکی اصالت نداشته باشی نمی‌توانی در دیگری اصالت داشته باشی.

در سراسر دنیا، این به اصطلاح آموزش‌ها «تمدن»، «فرهنگ»، عشق ما را کاملاً کُشته‌اند. و این به نام عشق روی داده است. آن‌ها می‌گویند اگر کسی را

دوست داری پس خشمگین نشو اگر خشمگین شوی، عشقت دروغین است. پس نجنگ، پس متنفّر نباش.»

البتّه به نظر منطقی می‌آید: اگر عاشق باشی چگونه می‌توانی نفرت داشته باشی؟ پس ما بخش نفرت را قطع می‌کنیم ولی با بریدن و جدا کردن بخش نفرت عشق ناتوان می‌گردد. مانند این است که پای انسانی را قطع کنی و به او بگویی حالا حرکت کن! حالا می‌توانی بدوی، آزادی که بدوی، ولی تو یک پای او را بریده‌ای و او نمی‌تواند حرکت کند.

عشق و نفرت دو قطب از یک پدیده هستند. اگر نفرت را ببُری، عشق مرده و ناتوان خواهد شد. برای همین است که خانواده‌ها ناتوان شده‌اند و آنگاه تو از رهاشدگی وحشت داری. وقتی که عاشق هستی، نمی‌توانی کاملاً Letgo باشی، زیرا می‌ترسی اگر کاملاً آزاد باشی، آن خشم خشونت و نفرتی که پنهان و سرکوب شده است ممکن است رو بیاید. سپس مجبوری پیوسته آن را به پایین فشار دهی. در ژرفای وجودت مجبوری پیوسته با آن بجنگی. و با جنگیدن با آن تو نمی‌توانی طبیعی و خودانگیخته Spontaneous باشی.

آنگاه فقط وانمود می‌کنی که عاشقی. تو تظاهر می‌کنی و همه این را می‌دانند: همسرت می‌داند که تظاهر می‌کنی و تو نیز می‌دانی که همسرت تظاهر می‌کند. همه وانمود می‌کنند که عاشق هستند و آنگاه تمام زندگی دروغین می‌گردد.

برای رفتن به ورای ذهن دو کار باید انجام شود: نخست، وارد مراقبه شُو و سپس سطح بی‌ذهنی No-Mind را در درونت لمس کن آنگاه عشقی را خواهی داشت که قطب متضادی برایش نیست ولی آنگاه در آن عشق، هیجان و شهوتی نیز نخواهد بود. آن عشق ساکت خواهد بود ـ آرامشی عمیق که حتی یک موج Ripple نیز روی سطحش وجود ندارد. یک بودا نیز عاشق است، ولی در آن عشق هیجان و تب وجود ندارد. هیجان و تب از قطب متضاد برمی‌خیزند. دو قطب متضاد تولید تنش می‌کنند. ولی عشق بودا، عشق مسیح(ع) پدیده‌ای ساکت است. بنابراین فقط کسانی می‌توانند عشق آنان را درک کنند که به حالت بی‌ذهنی دست یافته باشند.

ظهر یک روز داغ، مسیح(ع) از گذرگاهی عبور می‌کرد. او خسته بود، پس

زیر سایه‌ی درختی استراحت کرد. او نمی‌دانست که آن درخت از آن کیست. درخت متعلق به مریم ماگدلیا Mary Magdalene بود. او یک زن فاحشه بود. زن از پنجره‌اش نگاه کرد و این مرد زیبا را دید ـ یکی از زیباترین مردانی که تاکنون آفریده شده‌اند. زن جذب او شد. و نه تنها جذب شد، بلکه احساس شهوانی پیدا کرد. زن بیرون آمد و به مسیح(ع) گفت، «به منزل من بیا. چرا در اینجا استراحت کرده‌ای؟ به منزل من خوش آمدی.»

مسیح(ع) در چشمان زن عشق را اشتیاق Passion را ـ به اصطلاح «عشق» را دید.

مسیح(ع) گفت، «نوبت دیگر، وقتی بار دیگر خسته باشم و از اینجا بگذرم به خانه‌ات خواهم آمد. ولی اکنون خستگی‌ام برطرف شده و باید حرکت کنم پس متشکرم.»

مریم احساس توهین کرد. این خیلی نادر بود... واقعاً، او هرگز از کسی چنین دعوتی نکرده بود. مردم از راه‌های بسیار دور می‌آمدند تا فقط نگاهی به او بیندازند. حتی پادشاهان برای دیدار او می‌آمدند و حالا این گدا دعوتش را نمی‌پذیرفت. مسیح(ع) فقیری آواره و دوره‌گرد بود و دعوت زن را رد کرد. پس مریم به او گفت، آیا نمی‌توانی عشق مرا احساس کنی؟ این دعوتی عاشقانه است. پس بیا! مرا رد نکن. آیا در قلبت عشقی نداری؟»

«مسیح(ع) در پاسخ گفت، من نیز تو را دوست دارم ـ و در حقیقت تمام کسانی که وانمود کرده‌اند دوستت دارند، آنان تو را دوست ندارند. تنها من می‌توانم تو را دوست بدارم.»

و حق با او بود. ولی این عشق کیفیتی متفاوت دارد. این عشق قطب مخالفی ندارد، تضادی ندارد. بنابراین تنش و هیجانی در آن عشق نیست مسیح(ع) در مورد عشق هیجان ندارد و تب‌آلوده نیست. و برای او عشق یک رابطه نیست، مقامی از بودن است.

پس به ورای ذهن برو؛ به سطح بی‌ذهنی دست پیدا کن. آنگاه عشق شکوفا می‌گردد، ولی آن عشق را متضادی نیست. فراسوی ذهن برای هیچ چیز متضادی وجود ندارد. در ورای ذهن همه چیز یگانه است در ذهن همه چیز به دو بخش تقسیم شده است. ولی اگر در ذهن زندگی می‌کنی بهتر است اصیل باشی تا دروغین. پس وقتی که نسبت به معشوقت خشمگین هستی، اصالت داشته باش.

وقتی در خشم هستی، اصیل باش و آنگاه، بدون سرکوب کردن، وقتی لحظه‌ی عشق فرا برسد، وقتی که ذهن به قطب دیگر حرکت کند، تو جریانی خودانگیخته خواهی داشت. پس با ذهن، جنگیدن را بخشی از آن بدان. خود حرکت و پویایی ذهن، در عملکرد قطب‌های متضاد است. پس در خشمت اصالت داشته باش، در جنگیدنت اصیل باش آنگاه در عشق ورزیدن نیز اصیل خواهی بود. پس برای عشّاق مایلم بگویم اصیل باشید. و اگر واقعاً اصیل باشید، پدیده‌ای منحصر به فرد روی خواهد داد. تو از تمام این حرکت بی‌معنی بین دو قطب متضاد خسته خواهی شد ولی اصیل باش؛ وگرنه هرگز خسته نخواهی شد.

ذهن سرکوب شده هرگز واقعاً هشیار نخواهد شد که درگیر قطب‌های متضاد است. او هرگز واقعاً خشمگین نمی‌شود، هرگز واقعاً عاشق نمی‌شود، پس او هرگز واقعاً هرگز ذهن را تجربه نمی‌کند. بنابراین، توصیه‌ی من این است که اصیل باشید. دروغین نباشید واقعی باشید. و اصالت داشتن، زیبایی خودش را دارد. معشوق تو وقتی که تو واقعاً خشمگین باشی، خشم اصیل داشته باشی، آن را درک خواهد کرد تنها یک خشم ساختگی و یا بی‌خشمی دروغین است که نمی‌تواند مورد بخشش قرار گیرد. تنها چهره‌ای کاذب را نمی‌توان بخشید. اصالت داشته باش، و آنگاه در عشق نیز اصیل خواهی بود. آن عشق اصیل جبران خواهد کرد و توسط این زندگی اصیل است که تو خسته و بیزار می‌شوی؛ به شگفت در می‌آیی که چه می‌کنی ـ چرا فقط مانند پاندول ساعت از یک قطب به قطب دیگر می‌روی. کسل خواهی شد، و تنها در آن هنگام است که میتوانی تصمیم بگیری که به ورای ذهن و به فراسوی قطبیت‌ها بروی.

مردی اصیل یا زنی اصیل باش. به دروغ و تظاهر رو نیاور. واقعی باش و از واقعیت رنج بکش. رنج کشیدن خوب است. در واقع رنج یک آموزش است، یک شیوه‌ی تعلیم است.

از واقعیت در رنج باش! از خشم و از دوست داشتن و از نفرت رنج ببر.

فقط یک چیز را به یاد بسپار: هرگز دروغین نباش. اگر عشق را احساس نمی‌کنی، آنگاه بگو که عشقی احساس نمی‌کنی. تظاهر نکن؛ سعی نکن نمایش بدهی که عاشقی. اگر خشمگین هستی، آنوقت بگو که خشمگینی و خشمگین باش.

رنج بسیاری در این خواهد بود ولی از آن رنج ببر از طریق این رنج بردن.

یک آگاهی و معرفت تازه‌زاده می‌شود. تو از تمام بی‌معنی بودن عشق و نفرت آگاه خواهی شد. تو عاشق کسی هستی و همچنین از او متنفری؛ و در یک دایره به حرکت ادامه می‌دهی. آن دایره برایت روشن و آشکار خواهد شد، و تنها از طریق رنج بردن است که این چرخه برایت آشکار و شفّاف خواهد شد.

از رنج بردن فرار نکن. تو به رنجی واقعی نیاز داری. رنج مانند آتش است: تو را خواهد سوزاند. هرچیز کاذب سوخته می‌شود و هرآنچه که واقعی است برجای می‌ماند. این همان چیزی است که وجودگرایان Xistentialists آن را اصالت Authenticity می‌خوانند. اصیل باش، و آنگاه دیگر نمی‌توانی در ذهن باشی. غیر اصیل که باشی برای زندگی‌ها و زندگی در ذهن خواهی بود.

تو از دوگانگی خسته و کسل خواهی شد. ولی انسان چگونه می‌تواند بدون اینکه واقعاً در دوگانگی باشد، از آن به ستوه آید؟ و آنگاه خواهی دانست که عشق به اصطلاح ذهنی، چیزی جز یک بیماری نیست. آیا مشاهده کرده‌ای که یک عاشق خواب ندارد؟ او راحت نیست ـ او تب‌آلوده است. اگر او را معاینه کنی، عوارض بسیاری از بیماری‌های بسیار نشان خواهد داد. این عشق، ذهنی و جسمی. واقعاً یک بیماری است، ولی شخص را مشغول میکند ـ این عملکرد چنین عشقی است. وگرنه تومشغولش نمی‌شوی، گویی که در این دنیاکاری برای انجام دادن نداری. تمام زندگیت به نظر خالی می‌رسد، پس برای پرکردن آن به عشق روی می‌آوری.

خود ذهن، یک بیماری است، پس هرآنچه متعلق به ذهن باشد نیز بیماری و ناخوشی خواهد بود. تنها در ورای ذهن، جایی که به دو تقسیم نشده‌ای جایی که یکی هستی ـ تنها در آنجاست که عشقی متفاوت شکوفا می‌گردد. مسیح(ع) آن را عشق Love می‌خواند. بودا آن را مهر Compassion میخواند. تفاوتی ندارد که آنرا چه نام دهی. امکانی از عشق وجود دارد که آن را متضادی نیست، ولی آن عشق تنها وقتی می‌تواند بیاید که تو از این عشق فراتر بروی. و برای رفتن به فراسوی این عشق معمولی، من توصیه می‌کنم که اصیل باشید. اصیل باشید ـ در نفرت، در عشق، در خشم در همه چیز اصیل باشید: واقعی و تظاهر نکنید. زیرا تنها از یک واقعیت می‌توان به ماوراً رفت. نمی‌توانی از چیزهای غیرواقعی به ماورا بروی.

حسادت

جامعه افراد را به شیوه‌های باورنکردنی استثمار کرده است. جامعه با زرنگی و حیله گری کامل وسایلی را خلق کرده که حتی تشخیص این وسایل نیز تقریباً غیرممکن است. این وسایل فرد را استحمار کرده، انسجام فردی را نابود ساخته، و هرچه که فرد دارد از او می‌رباید.

جامعه همه این کارها به گونه‌ای می‌کند که، حتی در فرد تردیدی نیز برنمی‌انگیزد که این کارها را روی او انجام می‌دهد. یکی از این ابزارهای بسیار قدرتمند، حسادت است. هرجامعه و هرفرهنگ و هر مذهبی ازکودکی به افراد مقایسه کردن را می‌آموزد. وکودک به ناچار مقایسه را فرا می‌گیرد. کودک در ابتدا لوحی پاک است وکاغذی سپید که هیچ نوشته‌ای روی آن نیست. بنابراین هر چه راکه پدر و مادر آموزگاران وکشیشان روی این کاغذ می‌نویسند، کودک چنین باور می‌کند که این تقدیر و مقصد اوست.

انسان با درهای باز پا به هستی می‌گذارد. باابعادی باز برای انتخاب و پذیرش. ولی قبل ازاینکه فرصت انتخاب داشته باشد، قبل از اینکه بتواند خودش باشد، و خودش بماند، در واقع کسانی او را خراب می‌کنند که فکر می‌کنند او را دوست دارند! وکودک بی‌نوا، با خیرخواهی تمام له شده فلج و شرطی می‌گردد. امان از این «خیرخواهی!»

کودکان معصوم را با کمال خیرخواهی مسموم می‌کنند. می‌دانم که تو از مسموم کردن کودکان خودت آگاه نیستی، زیرا خودت نیز به نوبه خود مسموم شده‌ای و این عمل از زمان آدم و حوّا ادامه داشته است... حسادت یکی از ابزارهای بزرگ جامعه است. بیا از نزدیک به آن نگاه کنیم: حسادت یعنی چه؟ حسادت یعنی زندگی کردن در مقایسه: کسی از تو برتر است و دیگری از تو پایین‌تر است. ولی تو همیشه جایی در وسط پله‌های نردبام هستی. این نردبامی حلقوی است، زیرا هیچکس نمی‌تواند انتهای آن را ببیند. هرکس جایی در وسط آن آویزان

است. همه در وسط قرار دارند. نردبامی چرخ‌گونه. اگر کسی از تو برتر باشد، تو آزرده می‌شوی و این آزردگی تو را وا می‌دارد تا با هر وسیله ممکن بجنگی و تلاش کنی.

زیرا اگر موفق شوی، هیچکس اهمیت نمی‌دهد که آیا تو با شرافت جنگیده‌ای، یا به انواع خلاف‌کاری متوسل شده‌ای. خود موفقیت تو اثبات می‌کند که تو حق داشته‌ای و عدم توفیق، یعنی اینکه تو در اشتباه بوده‌ای. برای جامعه، آنچه مهم است «توفیق» است پس هر وسیله‌ای برای کسب توفیق نیز مجاز است.

پس نیازی نیست که تو نگران «وسیله» باشی.

در جامعه هیچکس نگران «وسیله» نیست. مهم هدف است.

تمام مسئله این است که تو بتوانی از نردبام بالا بروی.

ولی تو هرگز به انتهای نردبام نخواهی رسید، و هرکسی که به هر ترتیب از تو برتر باشد، حسادت را در تو برمی‌انگیزد: حسادت از اینکه او جلوتر از تو است و تو شکست خورده‌ای. در اینجا، تمام زندگی به نظر رفتن از پله‌ای به پله دیگر است. و همیشه کسی هست که بالاتر و جلوتر از تو قرار دارد. ولی آیا نمی‌توانی! به سادگی از این نردبام بیرون بپری؟ نه، نمی‌توانی! جامعه بسیار زرنگ و حیله‌گر است. جامعه شیوه‌هایش را طی هزاران سال پالایش کرده و صیقل داده. راستی چرا انسان نمی‌تواند از این نردبام حلقوی پیاده شود؟ زیرا در آنجا همیشه کسی هست که از تو پایین‌تر است و این به تو رضایت خاطر می‌دهد. آیا راهکار جامعه را می‌بینی؟ کسی از تو بالاتر است. و دیدن این، در تو احساس حسادت، رنج، حقارت و بی‌ارزشی بوجود می‌آورد. دیگران در حال پیشرفت هستند و تو گیر افتاده‌ای و این به تو احساسی از بی‌لیاقتی، بی‌ارزشی بوجود می‌آورد. دیگران در حال پیشرفت هستند و تو گیر افتاده‌ای، و این به تو احساسی از بی‌لیاقتی، بی‌ارزشی و مفید بودن می‌دهد. اگر تنها همین بود، تو می‌توانستی فوراً از این نردبام شوم پایین بپری، و به آنان که سوارش هستند بگویی تا هرکجا که مایلند با آن بروند. ولی تو نمی‌توانی این کار را بکنی، زیرا در همین نردبام، دیگرانی هم هستند که پایین‌تر از تو قرار دارند. تا جایی که چشم کار می‌کند پله‌های پایین‌تر و پایین‌تر وجود دارند. و دیدن این، رضایت عظیمی در تو

بوجود می‌آورد. احساس خوبی داری که تو چقدر از خیلی‌ها جلوتر هستی! و تو مطلقاً بی‌مصرف و بی‌ارزش نیستی! پس کاملاً شکست نخورده‌ای و وجود همین مردم اثباتی است برای این احساس تو! و اینک تو در یک تضاد گرفتار شده‌ای: اگر به بالا نگاه کنی، رنجی عظیم در تو پدیدار می‌شود و اگر به پایین نگاه کنی، رنجی عظیم در تو پدیدار می‌شود و اگر به بالا نگاه کنی. رضایتی بزرگ را احساس خواهی کرد. پس چگونه می‌توانی از این نردبام خارج شوی؟! اگر خارج شوی، دیگر احساس رضایت نخواهی کرد و تنها خواهی ماند. در اینجا، روی نردبام، تو با دیگران به سر می‌بری، تو بخشی از جامعه هستی، قسمتی از فرهنگ و تمدن بشری هستی. و تنها باید قدری بیشتر تلاش کنی تا مرتب بالاتر بروی، و مردم پیوسته به تو بگویند: آفرین! ادامه بده افسرده نشو، بدبین نباش، تاریکی شب پایدار نیست! آری، مردم با هزار و یک تمثیل به تو می‌گویند: از شکست و تاریکی نترس و جلو برو!...

مرگ و زندگی

... تولد و مرگ هر دو تصّورات تو هستند. درک این نکته که تولد و مرگ هر دو تصّورات ما هستند بسیار مشکل است. زمانی که انسانی می‌میرد، در واپسین لحظات حیات او تولد را تصوّر می‌کند و در آخرین لحظات او فکر می‌کند: چگونه بازگردم؟ در چه شکلی؟ تمام تجارب زندگی او در قالب یک شکل فشرده می‌شود: شکلی جدید پدید می‌آید. او نوعی از زندگی را تجربه کرده ـ او می‌خواسته تا طوری دیگر زندگی کند ولی نتوانسته بود. اینک آن شکل دیگر از زندگی ذهن او را مشغول می‌کند: «این بار می‌خواهم اینطور باشم» و آخرین تصّور قبل از مرگ، تبدیل به تخم زندگی بعدی می‌شود. اگر بتوانی بدون تصّور بمیری، دوباره زاده نخواهی شد. تولد تو تصوّر تو است: تو آن را خلق می‌کنی. تولد، امری تصادفی نیست؛ هیچ چیز تصادفی نیست. تو سبب تولّد خودت هستی، خودت مسئول آن هستی. انسان‌ها با شکل‌های مختلف در ذهنشان می‌میرند. آن شکل‌ها خطوط راهنما خواهند شد، سپس بر اساس این خطوط، آن شکل‌ها وارد رَحِم می‌شوند و تولد شکل می‌گیرد. و متعجب خواهی شد اگر بدانی که مرگ نیز تصّور تو است. مردم بر اساس تصّوراتشان می‌میرند. در واقع، روانشناسی عمیقاً عقیده دارد که هر مرگ یک خودکشی است. و این عقیده تقریباً درست است (می‌گویم تقریباً زیرا که باید مرگ بوداها را مستثنی کنم). ولی در مورد بقیه درست است: مرگ تو تصّور خودت است: دیر یا زود از زندگی خسته می‌شوی و فکر می‌کنی که چگونه بمیری چطور ناپدید شوی؟ کافی است دیگر! آیا تاکنون بارها به خودکشی نیندیشیده‌ای؟ فُروید، نام این پدیده را Thatanos گذاشت: آروزی مرگ: هر شخصی در عمق وجودش چنین آرزویی دارد. همین آرزو، مرگ تو را تعیین می‌کند. حتی افرادی که در سوانح جان می‌دهند، مستعد آن هستند و مایلند تا در یک حادثه بمیرند. ما امکانات مختلف را در اطراف خود بوجود می‌آوریم و زمانی که این امکانات به وقوع

می‌پیوندند، ما تعجب می‌کنیم.

کافی است که تصّورات خود را مشاهده کنی و چگونگی به وقوع پیوستن تصّوراتت را در زندگی ببینی: فردی فکر می‌کند که یک شکست خورده واقعی است، او هرگز بجایی نخواهد رسید. او بجایی نخواهد رسید زیرا این تصّور، واقعیت زندگی او را خلق می‌کند. و هر چه بیشتر احساس شکست کند این تصّور از طریق بازخورد، قوی‌تر می‌شود و او خود را شکست خورده‌تر خواهد یافت. یک چرخه باطل درست شده. انسانی که تصّور کند موفق می‌شود، موفق خواهد شد. انسانی که فکر کند ثروتمند خواهد شد، ثروتمند خواهد شد. و انسانی که فکر کند ثروتمند نخواهد شد، فقیر باقی خواهد ماند. امتحان کن، متعجب خواهی شد؛ گاهی نمی‌توانی باورش کنی! انسانی که فکر کند هرگز دوستی نخواهد یافت، نخواهد یافت ـ زیرا در اطراف خود یک دیوار چین می‌سازد، که او را در دسترس قرار نمی‌دهد. بیاد بیاور که او باید درستی تصّور خود را اثبات کند! حتی اگر فردی با شفقت زیاد به او نزدیک شود، او این فرصت را رد خواهد کرد. او باید تصّور خود را ثابت کند، او به تصّور خود متعهد است. او از تصّور خود برنخواهد گشت. تصّور او بخشی از منیّت Ego اوست. او باید به دنیا نشان دهد که حق با اوست: هیچکس نمی‌تواند با او دوستی کند و همه دشمن او هستند. و آرام آرام، همه نیز دشمنش خواهند شد. فقط ذهن خود را مشاهده کن تا ببینی که تو پیوسته زندگی خودت را می‌سازی و دایم مشغول خلق زندگیت هستی...

رشد آگاهی

پرسش: من نزد آموزگاران مذهبی بسیاری بوده‌ام، ولی حتی اندکی نیز تغییر نکرده‌ام، چرا؟

پاسخ: احمقانه است، اگر انتظار داشته باشی با بودن نزد آموزگاران مذهبی تغییر خواهی کرد. هیچکس قادر نیست تو را تغییر بدهد. همین انتظار و همین عقیده که شخص دیگری می‌تواند تو را تغییر دهد، تو را غیر هوشمند نگه می‌دارد. پس کی می‌خواهی برتر بودن وجود خودت را بیان کنی؟ پس کی می‌خواهی عنان زندگیت را خودت در دست بگیری؟ چه وقت می‌خواهی

بگویی که من براساس خودم زندگی خواهم کرد.

و آن آموزگاران مذهبی که تو نزدشان بودی، تو را بیشتر و بیشتر میانحال Mediocre و احمق نگه می‌دارند. آنان می‌خواهند که تو فرمانبر و مطیع باشی و تنها مردمان احمق هستند که فرمانبر هستند. این آموزگاران به هوشمندی تو هیچ کمکی نمی‌کنند.

یافتن یک مرشد واقعی بسیار نادر است. از هر صد مرشد، نود و نه نفرشان دروغین و قلّابی هستند. و آن یکی که کاذب نیست از تو توقعات بسیار خواهد داشت. او ابتدا هشیاری تو را طلب می‌کند و تو جایگاه نخستین هشیاری خودت را پاک فراموش کرده‌ای. مرشد راستین از تو بیداری، آگاهی و معرفت طلب می‌کند. ولی مرشدان ساختگی و مرشدان دروغین به تو قرص‌های خواب‌آور بهتری می‌دهند. آنان به تو خط مشی‌های روان‌شناسانه می‌دهند که به راحتی بخوابی. آنان برای تو لالایی‌های زیبا می‌خوانند و تو به این لالایی‌ها معتاد می‌شوی. روش‌های آنان چیزی نیست جز مسکّن‌های روانی، مسکّن‌های غیر شیمیایی. پس برای چند روزی احساس خوبی خواهی داشت: ذکر خاصی را تکرار می‌کنی و حالت خوشی داری و سپس از آن ذکر سیر می‌شوی و در می‌یابی که این روش تو را جایی رهنمون نشده. پس آنگاه به سراغ آموزگار دیگری می‌روی. او روش‌های دیگری پیشنهاد می‌کند و بازهم برای مدتی همه چیز خوب است و شیرین! و سپس ناپدید می‌شود.

ولی تو باید از یک چیز راضی و سپاسگذار باشی: تو به سبب وجود همان آموزگاران مذهبی بوده که اینک اینجا هستی. و اکنون دیگر نمی‌توانی خطا کنی، غیرممکن است.

من برای تو هیچ لالایی نمی‌خوانم، در عوض به تو شوک برقی می‌دهم، زیرا این تنها راهی است که تو بتوانی از این اعتیاد خودت بیرون بیایی.

لطیفه:

دو نفر مدهوش در کافه‌ای نشسته بودند و نقشه می‌ریختند که چگونه وقت گذرانی کنند.

یکی از آنان گفت: بیا هنرپیشه بازی کنیم!

دومی گفت: باشه، ولی چطوری؟

اولی پاسخ داد: من تصور می‌کنم که یک هنرپیشه بزرگ سینما هستم و تو باید حدس بزنی که من کیستم!

دومی گفت «بسیار خوب!»

اولی شروع کرد: من موهای بور دارم، چشمانم آبی است و اندازه‌های قامتم ۲۴،۳۸ است؛ زنی بسیار زیبا هستم و ۳۶ سال دارم. حالا بگو ببینم که من کیستم؟

مست دومی لحظاتی به دوستش خیره شد و گفت:

«مهمّ نیست که تو کی هستی، حالا بیا مرا ببوس!»

این جایگاه تو است باید به تو ضربه‌ای وارد شود Hocked، تو باید به آگاهی برسی. به همین دلیل من به تو هیچ دلداری و تسلّی نمی‌دهم. شاید تو عاشق تسلّی گرفتن و دلداری یافتن باشی.

بنابراین کسانی که خواهان تسلّی هستند و به اینجا می‌آیند، نمی‌توانند درک کنند که اینجا چه اتفاقی می‌افتد و تو می‌توانی از این مدرسه به آن مدرسه و از این مرشد به آن مرشد بروی، ولی هیچکدام از این‌ها در تو تغییری نمی‌دهند. صحبت از مسافرت از مکانی به مکان دیگر نیست؛ تو با مسافرت کردن از اینجا به آنجا همانی که هستی باقی می‌مانی ولی اگر کسی به تو شوک برقی بدهد و تو را نابود کند ـ چنین که اینک هستی تو را نابود کند ـ فقط آن موقع وجود اصیل تو آشکار خواهد شد. هم‌اکنون انواع دروغ‌ها و کذب‌ها تو را همچون شاخ و برگ‌های انبوه فراگرفته است.

یک هندو می‌تواند مسیحی شود، چیزی تغییر نخواهد کرد. یک یهودی می‌تواند هندو شود، این نیز کمکی نخواهد کرد. در واقع، تو پیاپی ماسک و نقاب خودت را تغییر می‌دهی، ولی تو به تحوّلی درونی نیاز داری؛ دگرگونی باید در مرکز وجودی تو باشد، نه در پیرامون وجودت.

لطیفه:

آقای مورگنستر Morgenster در شرایط تنگدستی سختی بود، زندگی بسیار دشوار شده بود، بویژه که او یهودی هم بود؛ پس تصمیم گرفت که غسل تعمید

بجای اورد و یک کاتولیک شود.

«نخستین بار که برای اعتراف به کلیسا رفت، ساعت طلای کشیش را دزدید، ولی چون کاتولیک درستکاری بود اعتراف کرد: بله آقای کشیش ، من ساعت بسیار گرانقیمتی را دزدیده‌ام و اکنون خیلی احساس گناه می‌کنم. من معترفم که کاری که کردم بسیار زشت و غیراخلاقی بوده. پدر، خواهش می‌کنم! آیا می‌توانم ساعت را به شما بدهم؟»

«کشیش تعجب کرد، ولی سری تکان داد و گفت: نه، امکان ندارد که من آن را قبول کنم.» مورگینستر اصرار کرد: «ولی پدر! من خیلی احساس گناه می‌کنم، آیا می‌توانید آن را به نشانه توبه از من بپذیرید؟»

کشیش با قاطعیت گفت:

«این غیرممکن است پسرم. تو باید ساعت را به صاحب اصلی‌اش برگردانی.»

مورگینستر با آهی سوزناک گفت: آه... ولی پدر، من سعی خودم را کرده‌ام، من قسم می‌خورم که سعی خودم را کرده‌ام، ولی خوب چکار کنم؟ صاحبش آن را نمی‌خواهد!

و کشیش گفت: «پسرم در اینصورت اشکالی ندارد، می‌توانی ساعت را نزد خودت نگاه داری و چون اعتراف کرده‌ای، نیازی نیست که احساس گناه بکنی!»

ذهن یهودی را می‌بینی؟

تو می‌توانی مذهبت را تغییر دهی، می‌توانی فلسفه‌ات را تغییر دهی. درواقع، تمام این‌ها شیوه‌هایی هستند برای پرهیز از تغییر واقعی. دگرگونی واقعی باید در جایی در ژرفای درون تو رخ بدهد. تو اینک ناآگاه هستی و تنها تغییری که به تو کمک می‌کند، آگاه شدن تو است.

زندگی تو ماشینی است، تنها چیزی که می‌تواند به تو کمک کند، خارج شدن از حالت ماشینی است. خودت را از این حالت بی‌ارادگی خارج کن و از خواب بیدار شو.

جامعه تو را به خوابی عمیق فروبرده؛ جامعه احساسات تو را راکد ساخته و تو را مسموم کرده است. جامعه خواهان ماشین‌های کارآمد و ماهر است جامعه انسان نمی‌خواهد.

جامعه تو را تا سطح یک ماشین کودن پایین آورده است. تو یک کارمند خوب، یک سرباز خوب و یک گاراژدار خوب هستی. جامعه تو را تا سطح بهره‌کشی تنزّل می‌دهد و از تو یک کالا می‌سازد. جامعه مایل نیست تو هوشمند باشی. جامعه آگاه شدن تو را نمی‌خواهد...

اهمیت بدن

پرسش: بیشتر تکنیک‌هایی که تا کنون‌گفته‌ای از بدن به عنوان یک وسیله استفاده می‌کنند. دلایلی که تانترا این همه به بدن اهمیّت داده است چیست؟

پاسخ: بسیاری از نکات اساسی باید درک شوند. یک: تو بدن هستی. هم اینک تو فقط بدن هستی و نه چیزی دیگر. شاید تصّوراتی از روح، آتما Atma یا غیره داشته باشی ـ این‌ها فقط مفاهیم هستند: فقط ایده‌هایی هستند. تو، اینگونه که هم اینک هستی فقط بدن هستی. و به فریب دادن خودت ادامه نده که تو روح باقی و آتمای جاودانه هستی. بیش از این خودت را فریب نده. این فقط یک ایده است و این ایده نیز براساس ترس است.

تو نمی‌دانی که روح وجود دارد یا نه؛ تو هرگز به درونی‌ترین رشته‌ای که شخص جاودانگی را در آن تشخیص می‌دهد دست نیافته‌ای تو فقط در مورد آن شنیده‌ای و به این ایده چسبیده‌ای، زیرا از مرگ می‌هراسی. تو می‌دانی که مرگ واقعی است، پس امیدواری و باور داری که چیزی باید در تو باشد که جاودانه است. این فقط برآورده ساختن یک آرزو است.

من نمی‌گویم که روح وجود ندارد، نمی‌گویم که چیزی جاودانه وجود ندارد. نه، من چنین نمی‌گویم. ولی تا جایی که به تو مربوط می‌شود، تو فقط یک بدن هستی؛ با مفهومی که روحی در تو هست که جاودانه است. این مفهوم فقط در ذهن وجود دارد و این مفهوم را نیز برای این جمع‌آوری کرده‌ای، چون می‌ترسی. برای همین است که هرچه ناتوان‌تر و پیرتر و فرسوده‌تر می‌شوی، بیشتر به روح جاودانه و به خداوند باور می‌آوری. آنوقت به کلیسا و معبد می‌روی. اگر به پرستشگاه‌ها بروی، پیر مردان و پیر زنان بسیاری را می‌بینی که در آنجا گرد آمده‌اند.

جوانی اساساً دوران بی‌خدایی Atheistic است؛ همیشه چنین بوده است.

هرچه جوان‌تر باشی، بی‌خطرتر هستی. چرا؟ زیرا هنوز قدرت داری و ترس کمتری داری و هنوز نسبت به مرگ جاهلی. مرگ برای تو جایی در دوردست‌هاست، فقط برای دیگران اتفاق می‌افتد. فقط برای دیگران رخ می‌دهد، نه برای تو. ولی هرچه پیرتر شوی، رفته رفته احساس خواهی کرد که مرگ برای تو نیز رخ خواهد داد.

مرگ نزدیک می‌شود و انسان شروع می‌کند به باورکردن. پس تمام باورها براساس ترس است. و کسی که از ترس باور بیاورد، در واقع خودش را فریب می‌دهد. تو اینک بدن هستی ـ این یک واقعیت است. تو چیزی از جاودانگی نمی‌دانی، فقط فانی بودن را می‌شناسی. ولی جاودانگی وجود دارد، می‌توانی آن را بشناسی. باورداشتن کمکی نخواهد کرد فقط شناختن کمک می‌کند میتوانی جاودانگی را دریابی، ولی مفاهیم انتزاعی، تا زمانی که به تجربه‌هایی ملموس تبدیل نشوند، بی‌فایده خواهند بود.

پس فریب مفاهیم را نخور و مفاهیم و باورها را به جای تجربه‌نگیر. برای همین است که تانترا همیشه با بدن شروع می‌کند ـ زیرا یک واقعیت است. تو باید از بدن شروع کنی، زیرا در بدن قرار داری. و این نیز درست نیست. وقتی می‌گویم در بدن قرار داری، این هم صحیح نیست. تا جایی که به تو مربوط می‌شود، تو بدن هستی، نه اینکه در بدن باشی. تو هیچ چیز در مورد اینکه بدن چیست نمی‌دانی: فقط بدن را می‌شناسی.

تجربه‌ی چیزی فراتر از بدن، هنوز برای تو دور است.

اگر نزد فرانیزیک‌دان‌ها Metaphysicians یا الهیون Theologians بروی، آنان از روح شروع می‌کنند. ولی تانترا مطلقاً علمی است. از جایی شروع می‌کند که هستی، نه از جایی که می‌توانی باشی. شروع کردن از جایی که می‌توانی باشی مسخره است ـ نمی‌توانی از جایی شروع کنی که می‌توانی باشی. فقط از جایی می‌توانی شروع کنی که هستی.

تانترا هیچ محکومیتی برعلیه بدن ندارد. تانترا یعنی پذیرش کامل چیزها همانطور که هستند. الهیون مسیحی و سایر مذاهب (بجز اسلام راستین، م) سرزنش‌گر هستند و بدن را محکوم می‌کنند. آنان در تو دوگانگی Dichotomy و دو ثیت Dualism خلق می‌کنند که تو دوتا هستی. و از نظر آنان، بدن دشمن

است، اهریمنی است، پس باید با آن بجنگی. این دوگانگی در اساس غلط است و این دو ثیت، ذهن تو را به دو بخش تقسیم می‌کند و شکاف شخصیتی Split Personality تولید می‌کند.

مذاهب (بجز اسلام راستین.م) به ذهن انسانی کمک کرده‌اند تا دچار شکاف شخصیتی Schizophemic گردد. هرگونه تقسیمی، تو را عمیقاً جدا می‌کند و به دو تقسیم می‌شوی، یا به بخش‌های بسیار تقسیم می‌شوی و هر فرد، تجمّعی است از بسیاری تقسیمات Divisions بدون یک وحدت زنده، بدون یک مرکز. تاجایی که به معنی واژه مربوط می‌شود، تو یک فرد Individual نیستی. فرد یعنی غیرقابل تقسیم. ولی تو به سادگی به تکه‌های مختلف تقسیم شده‌ای. نه تنها ذهن و بدن از هم جدا شده‌اند. روح و جسمت نیز از هم جدا هستند. این مزخرفات چنان عمیقاً در تو فرورفته که حتی بدن نیز تقسیم شده است: پایین‌تنه اهریمنی است و بالاتنه خوب است. این احمقانه است، ولی وجود دارد. حتی خود تو نیز با پایین تنه‌ات احساس راحتی نمی‌کنی. نوعی ناراحتی وارد می‌شود. تقسیمات و تقسیمات و تقسیمات وجود دارند.

تانترا همه چیز را می‌پذیرد. هرآنچه که هست، در تمامیتش پذیرفته می‌شود. برای همین است که تانترا توانسته جنسیت Sex را تماماً بپذیرد. در تمام دنیا، در طول پنج‌هزار سال، تانترا تنها سنّتی بوده که جنسیت را تماماً پذیرفته است. چرا؟ زیرا سکس نقطه‌ای است که تو آنجا هستی و هرگونه حرکتی از جایی آغاز خواهد شد که تو آنجا باشی.

تو در مرکز جنسی قرار داری، انرژی تو در مرکز جنسی است. و از آن نقطه باید به بالا برود، بسیار فراتر. اگر خود این مرکز را انکار و ردّ کنی، آنوقت می‌توانی خودت را فریب بدهی که حرکت می‌کنی، ولی نمی‌توانی حرکت کنی. آنوقت، تو تنها نقطه‌ای را که حرکت از آنجا ممکن خواهد بود، انکار کرده‌ای.

پس تانترا بدن را می‌پذیرد. جنسیت را می‌پذیرد. همه چیز را می‌پذیرد و تانترا می‌گوید، خِرَد Wisdom همه چیز را می‌پذیرد و آن را متحوّل می‌سازد؛ تنها جهل است که پس می‌زند. فقط جهالت می‌تواند ردکند ـ خرد همه چیز را می‌پذیرد. حتی زهر نیز می‌تواند دارویی شفابخش باشد. ولی تنها از راه خرد.

بدن می‌تواند وسیله‌ای باشد برای رفتن به چیزی که ورای بدن است و انرژی

جنسی می‌تواند به نیروی روحانی تبدیل شود.

و به یاد بسپار، وقتی که می‌پرسی... دلایلی که تانترا این همه به بدن اهمیت داده است چیست؟ چرا می‌پرسی؟ چرا؟

تو همچون یک بدن زاده شده‌ای، همچون یک بدن زندگی می‌کنی، همچون بدن بیمار می‌شوی و همچون بدن، دارو می‌خوری، درمان می‌شوی و سالم می‌گردی. همچون یک بدن، جوان می‌شوی و چون یک بدن سالخورده می‌شوی و چون یک بدن می‌میری. تمام زندگی تو در اطراف بدن و بدن ـ محور است. عاشق کسی می‌شوی و با او آمیزش می‌کنی، و بدن‌های دیگری را خلق می‌کنی، بدن‌های دیگری را تولید می‌کنی.

در تمام زندگی چه می‌کنی؟ خودت را حفظ می‌کنی. با خوراک، آب و مسکن از چه چیز محافظت می‌کنی؟ بدن محافظت می‌شود. از طریق تولید مثل چه می‌کنی؟ بدن تکثیر می‌شود. تمامی زندگی، ۹۹/۹٪ آن بدن ـ محور است. تو می‌توانی به ماورا بروی، ولی آن سفر باید توسط بدن طی شود و باید از بدن استفاده کنی. ولی تو چرا می‌پرسی؟ ـ زیرا بدن فقط پوشش بیرونی است، در ژرفا، بدن نماد جنسیت است.

پس آن سنت‌هایی که مخالف جنسیت هستند، مخالف با بدن هم هستند و سنت‌هایی که با جنسیت مخالف نیستند (مانند اسلام راستین)، نسبت به بدن رفتاری دوستانه دارند. تانترا نگرشی مطلقاً دوستانه به بدن دارد و می‌گوید که بدن با حرمت Sacred و مقدّس Holy است. در تانترا سرزنش کردن بدن کفر است. در تانترا، گفتن اینکه بدن ناخالص است یا گناه‌کار است بی معنی است ـ این آموزشی بسیار زهرآگین است. تانترا بدن را می‌پذیرد ـ نه تنها آن را می‌پذیرد، بلکه می‌گوید که بدن قداست دارد، خالص و بی‌گناه است. می‌توانی از آن استفاده ببری و از آن همچون یک وسیله‌ی نقلیه Vehicle استفاده کنی. بدن یک واسطه Medium است: برای رفتن به فراسو! حتی در رفتن به ماورا نیز کمک می‌کند.

ولی اگر شروع به جنگیدن با بدن کنی، گم شده‌ای. اگر با آن سر جنگ داشته باشی، بیشتر و بیشتر بیمار می‌شوی و اگر به جنگیدن با آن ادامه بدهی، فرصتی را از کف خواهی داد. جنگیدن منفی است؛ تانترا تحوّلی مثبت Positive

Transformation است.

با بدن نجنگ ـ نیازی نیست.

مانند این است که در اتومبیلی نشسته باشی و با آن بجنگی. آنوقت نمی‌توانی حرکت بکنی، زیرا با وسیله‌ی نقلیه‌ات می‌جنگی ـ وسیله‌ای که باید ا زآن استفاده شود، نه اینکه با آن بجنگی و تو با جنگیدن با آن، نابودش می‌کنی؛ آنوقت، حرکت دشوارتر و دشوارتر می‌شود.

بدن وسیله نقلیه‌ای بسیار زیباست ـ بسیار اسرارآمیز، بسیار پیچیده. ا زآن استفاده کن. با آن نجنگ به آن یاری بده. لحظه‌ای که با آن مخالفت کنی، با خودت مخالفت کرده‌ای مانند این است که انسانی بخواهد جایی برود، ولی با پاهای خودش بجنگد و آن‌ها را قطع کند. تانترا می‌گوید بدن را بشناس و اسرار آن را بشناس. انرژی آن را بشناس و بدان که چگونه آن انرژی‌ها می‌توانند متحوّل شوند ـ چگونه می‌توان آن‌ها را حرکت داد و به ابعاد دیگری چرخاند.

برای نمونه، جنسیت را در نظر بگیر، که در بدن، انرژی پایه است. معمولاً انرژی جنسی در تولیدمثل مصرف می‌شود. یک بدن تولید بدن‌های دیگر می‌کند و این تولید مثل ادامه دارد. استفاده‌ی بیولوژیک از انرژی جنسی فقط در تولید مثل است. ولی این تنها یکی از کاربردهای آن است، و پست‌ترین. سرزنشی در کار نیست، ولی این پایین‌ترین نوع انرژی است. همین انرژی می‌تواند کارهای خلّاقه‌ی دیگری انجام دهد. تولید مثل، عمل خلّاقه‌ی پایه Basic است ـ تو موجودی را خلق می‌کنی. برای همین است که زن وقتی که مادر می‌شود، احساس مطبوع ظریفی دارد؛ او موجودی را خلق کرده است.

روانشناسان می‌گویند که چون مرد نمی‌تواند مانند زن تولید مثل کند، چون نمی‌تواند مادر شود، احساس ناراحتی Uneasiness به خصوصی دارد و برای از بین بردن این ناراحتی یا چیره‌شدن بر آن، مرد به آفرینش چیزهای دیگر می‌پردازد. او نقّاشی می‌کند، اوکارهایی می‌کند که در آن‌ها، او خالق باشد، که در آن‌ها، مادر باشد. این یکی از دلایلی است که چرا زنان کمتر خلّاق هستند و مردان، بیشتر ـ زیرا زنان بُعدی طبیعی برای خلّاق بودن دارند. آنان می‌توانند مادر شوند و احساس رضایت کنند، یک رضایت آسان. زنان یک خلّاقیت عمیق بیولوژیک را احساس می‌کنند.

ولی مرد این احساس را ندارد و در جایی احساس عدم تعادل می‌کند. او مایل است خلق کند، پس او چیزی را جایگزین می‌سازد. نقّاشی می‌کند، آواز می‌خواند، سماع می‌کند. کاری می‌کند که در آن کار، او نیز یک مادر شود.

امروزه روانشناسان می‌گویند ـ و این را تانترا همیشه گفته ـ انرژی جنسی همیشه منبع تمام آفرینش‌هاست. بنابراین چنین روی می‌دهد که اگر نقّاش واقعاً در اثرش عمیق باشد، شاید جنسیت را کاملاً فراموش کند. زمانی که شاعری عمیقاً با شعرش سرگرم است، انرژی جنسی را کاملاً فراموش می‌کند. او نیازی ندارد که هیچگونه زندگی بدون عمل جنسی Brahmachara یا زندگی تجردی Celibacy را بر خود تحمیل کند.

تنها راهبان، راهبان غیرخلّاقِ ساکن در صومعه‌ها هستند که نیاز به تحمیل براهماچاریا دارند ـ زیرا اگر تو خلّاق باشی، همان انرژی که از طریق جنسی عمل می‌کند، به سمت آفرینندگی حرکت خواهد کرد. می‌توانی تماماً آن را فراموش کنی؛ و برای فراموش کردن آن نیازی به تلاش نیست، زیرا این غیرممکن است. برای فراموش کردن چیزی، تو هیچکاری نمی‌توانی انجام بدهی. زیرا هرگونه تلاش، تو را بار دیگر به یاد آن می‌اندازد. این تلاشی عبث است ـ در واقع، خودکشی است. نمی‌توانی سعی کنی که چیزی را فراموش کنی.

برای همین است آنان که براهماچاری را برخود تحمیل می‌کنند، منحرفین جنسی پوسته مغزی Cerebral Sex Perverts هستند. آنگاه سکس در ذهنشان می‌چرخد؛ تمامش در ذهن جاری می‌شود ـ نه در بدن، بلکه در ذهن و این بدتر است زیرا آنوقت ذهن تماماً دیوانه می‌شود.

هرگونه خلّاقیتی کمک می‌کند که سکس از بین برود.

تانترا می‌گوید، اگر وارد مراقبه شوی، سکس کاملاً از بین می‌رود؛ می‌تواند تماماً ناپدید شود. تمامی انرژی جذب مراکز بالاتر شده است ـ و بدن تو مراکز متعدّی دارد. سکس پایین‌ترین مرکز است و انسان در پایین‌ترین مرکزش به سر می‌برد. هرچه انرژی بالاتر برود، مراکز بالاتر شروع به شکوفایی می‌کنند. وقتی همین انرژی به قلب برسد، تبدیل به عشق می‌شود. وقتی همین انرژی بازهم بالاتر است، در بالای بدنت؛ به نقطه‌ای می‌رسد که تانترا آن را ساهاسرارا Sahasrara می‌خواند ـ آخرین چاکرای سر Head Chakra.

جنسیت، پایین‌ترین مرکز انرژی و ساهاسرارا بالاترین است و انرژی جنسی بین این دو نقطه حرکت می‌کند. می‌تواند از مرکز جنسی تخلیه شوی. وقتی از مرکز جنسی تخلیه شود، تو سبب تولید شخص دیگری می‌شود. وقتی همین انرژی از ساهاسرارا آزاد شود، از سر به کائنات، تو تولّد تازه‌ای به خودت می‌دهی. این نیز تولید مثل است، ولی نه از نوع بیولوژیک. آنوقت یک تولید مثل روحانی است؛ آنگاه تو دوباره زاده می‌شوی. در هندوستان ما چنین شخصی را دوباره زاده شده Dwij=Twice-Born می‌خوانیم. این، همان انرژی است که حرکت کرده.

تانترا هیچ سرزنشی ندارد، فقط تکنیک‌های اسرارآمیزی برای متحوّل شدن است. برای همین است که تانترا اینهمه از بدن می‌گوید ـ لازم هست.

...آن باید درک شود، و تو فقط می‌توانی از جایی شروع کنی که هستی.

اصالت حیوانی و اصالت انسانی

... اصیل بودن یعنی تماماً واقعی بودن Factual ایدئولوژی‌ها، نظریات، ایسم‌ها Isms شما را منحرف ساخته و به شما شخصیتی کاذب می‌دهند. شما چهره‌هایی می‌سازید، سپس هرآنچه راکه نمایش می‌دهید، آن نیستید. واقعیت از دست رفته و شما ناگهان خود را در حال نمایش دادن و بازی کردن می‌بینید. زندگی شماکمتر زنده و بیشتر یک بازی است که در آن چیزی ـ نه روح واقعی خودتان را، بلکه فرهنگ، آموخته‌ها، جامعه و تمدن ـ را نمایش می‌دهید. انسان می‌تواند اصلاح و تربیت شود Cultivated و هر چه بیشتر اصلاح و تربیت شوید، کمتر واقعی خواهید بود.

واقعیت، خود تربیت نشده‌ی شماست، که توسط جامعه دست‌نخورده باشد. ولی این خطرناک است. یک کودک، اگر به خودش واگذار شود، فقط یک حیوان است. او اصیل Authentic است، ولی حیوان خواهد بود؛ او انسان نخواهد شد. پس این ممکن نیست. این امکان بسته شده است. ما نمی‌توانیم کودک را به حال خودش واگذاریم. ما باید کاری انجام دهیم و هرکاری که بکنیم، خود واقعی او را مختل خواهد ساخت. به کودک پوشش، نقاب و شخصیت خواهد داد. او انسان خواهد شد، ولی یک بازیگر خواهد بود؛ واقعی نخواهد بود. اگر او را به خودش واگذاری، مانند حیوان خواهد شد ـ اصیل، واقعی، ولی نه یک انسان. پس این یک اجبار اهریمنی است که ما باید به او، آموزش دهیم، باید او را تربیت و شرطی کنیم. آنگاه او انسان می‌شود؛ ولی غیر واقعی.

سومین امکان، با این تکنیک‌های مراقبه باز می‌شود. تمام تکنیک‌های مراقبه در واقع روند شرطی زدایی هستند. هرآنچه راکه جامعه به تو داده می‌توان باردیگر بازپس گرفت، آنگاه تو حیوان نخواهی بود. آنگاه چیزی بیش از انسان خواهی بود. یک اَبَر انسان Superman خواهی بود ـ واقعی، ولی نه یک حیوان.

این چگونه روی می‌دهد؟ به کودک باید آموزش و فرهنگ داد. امکان ندارد او را به خودش واگذاریم. اگر او را به حال خودش رهاکنی، هرگز یک انسان نخواهد شد، حیوان باقی خواهد ماند. او واقعی خواهد بود، ولی دنیا را از دست خواهد داد، بُعد آگاهی و معرفت راکه برای انسان باز است از کف خواهد داد. پس ما باید او را یک انسان بسازیم و آنگاه، او غیرواقعی می‌گردد.

چرا او غیرواقعی می‌شود؟ زیرا این انسانیت فقط از بیرون شده است. او در درون یک حیوان باقی مانده است. ما انسانیت را از بیرون بر او تحمیل می‌کنیم. او تقسیم شده است؛ او به دو قسمت شکاف برمی‌دارد. اینک حیوان، در درون به زندگی ادامه می‌دهد و انسان، در بیرون. برای همین است که هر عملی که انجام می‌دهی یا هر سخنی که می‌گویی متناقض و دوگانه Double Bind است. تو باید چهره‌ای راکه به تو داده شده نگه‌داری و تو همچنین باید پیوسته حیوان خویش را نیز راضی نگه داری. این تولید مشکل می‌کند و همه بی‌صداقت می‌گردند. هرچه بیشتر آرمان‌گرا باشی، باید بیشتر بی‌صداقت باشی، زیرا آرمان می‌گوید، این کار را بکن، و حیوان درون درست ضدّ آن را می‌گوید. او مایل است کاری را درست مخالف با آن انجام دهد. پس انسان چه می‌تواند بکند؟

شخص می‌تواند خود و دیگران را فریب بدهد؛ می‌تواند نقابی بزند، نقابی کاذب و همچون حیوان به زندگی ادامه بدهد. این چیزی است که اتفاق می‌افتد. زندگی تو سرشار از جنسیت است، ولی هرگز در موردش حرف نمی‌زنی. در مورد براهماچاریا Brahmacharya (زندگی بدون عمل جنسی) سخن می‌گویی. زندگی جنسی تو فقط به تاریکی رانده شده است ـ نه تنها دور از جامعه، نه تنها پنهان از خانواده، بلکه حتی پنهان از ذهن خودآگاه خودت. تو آن را چنان به تاریکی می‌رانی که گویی بخشی از وجودت نیست. تو کارهایی را انجام می‌دهی که با آن مخالف هستی، زیرا زندگی بیولوژیک تو نمی‌تواند فقط با تعلیم و تربیت تغییر کند.

به یاد بسپار، میراث تو ـ سلّول‌های زیستی تو، ساختار تو ـ نمی‌تواند فقط با آموزش‌های آرمان‌گرایانه تغییر کند. هیچ مکتب و هیچ ایدئولوژی نمی‌تواند حیوان درون تو را تغییر دهد. تنها یک تکنیک عملی می‌تواند وجود درونی انسان را تغییر بدهد. فقط آموزش‌های اخلاقی کمک نخواهند کرد، مگر اینکه

روشی علمی برای تغییر معرفت درونی داشته باشی. تنها در آن صورت است که دوگانه نخواهی بود و موجودی واحد خواهی بود.

حیوان، موجودی یگانه و واحد است، یک قدّیس Saint نیز واحد و یگانه است. انسان موجودی دوگانه است، زیرا انسان فقط در بین این دو قرار دارد ـ حیوان و قدّیس ـ یا می‌توانی بگویی میان انسان خداوند God و سگ Dog . انسان درُست در این بین قرار گرفته است. او در درون سگ است؛ در بیرون وانمود می‌کند که موجودی الهی است. این تولید تنش و تشویش می‌کند و همه چیز دروغین می‌گردد. می‌توانستی سقوط کنی و یک حیوان شوی؛ آنگاه بیش از انسان واقعی می‌بودی. ولی آنگاه چیزهای بسیاری را از کف می‌دادی ـ امکان الهی شدن را از دست می‌دادی.

حیوان نمی‌تواند الهی شود، زیرا مشکلی ندارد که بخواهد به ورای آن برود. یادت باشد، حیوان نمی‌تواند الهی شود، زیرا چیزی برای متحوّل شدن وجود ندارد. حیوان با خودش راحت است؛ مشکلی وجود ندارد. ستیزی نیست، نیازی به رفتن به فراسو در او نیست. حیوان حتی آگاه نیست، او فقط بطور ناآگاه اصیل است. ولی حیوان اصیل هست، در حالی که اصالتش ناآگاهانه است. هیچ حیوانی نمی‌تواند دروغ بگوید، این غیرممکن است. ولی دلیلش این نیست که او رعایت اخلاقیات را می‌کند، حیوان نمی‌تواند دروغ بگوید زیرا از این امکان آگاه نیست که می‌تواند دروغین باشد.

حیوانات مجبورند که صادق باشند، ولی این حقیقت: انتخاب آن‌ها نیست، اسارتشان است. حیوان محکوم به صداقت است، نه به این سبب که صادق بودن را انتخاب کرده است، بلکه او نمی‌تواند جایگزین دیگری را انتخاب کند. برای حیوان راه‌های جایگزین وجود ندارند؛ او تنها می‌تواند خودش باشد. امکان کاذب بودن برای او نیست، زیرا او از امکان‌های دیگر بی‌خبر است. انسان از امکان‌ها آگاهی دارد. تنها انسان است که می‌تواند بی‌صداقت باشد. این یک رشد است، یک تکامل است. انسان می‌تواند ناصادق باشد و برای همین، می‌تواند صادق هم باشد. انسان می‌تواند انتخاب کند. حیوانات محکوم به صداقت هستند؛ این اسارت آن‌ها است، نه آزادی آن‌ها. اگر تو صادق باشی، این یک دست آورد است، زیرا همیشه می‌توانی ناصادق باشی. امکان باز است.

ولی تو آن را انتخاب نکرده‌ای، تو امکانی دیگر برگزیده‌ای. این انتخابی آگاهانه است.

البته، آنوقت انسان همیشه در مشکل است. انتخاب کردن همیشه دشوار است، و ذهن می‌خواهد چیزی را انتخاب کند که انجامش آسان باشد. ذهن می‌خواهد چیزها را با کمترین مقاومت داشته باشد. دروغ گفتن آسان است، کاذب بودن آسان است. تظاهر به عشق آسان است، ولی عاشق بودن بسیار مشکل است. ایجاد یک نمای بیرونی آسان است؛ خلق وجود درونی مشکل است. پس انسان، کار آسان و ساده را انتخاب می‌کند که بتواند بی‌هیچ تلاش و بی‌هیچ ایثار انجام شود.

آزادی با انسان به وجود می‌آید. حیوانات فقط برده هستند. انتخاب و آزادی با انسان به وجود می‌آید ـ آنگاه مشکلات و پریشانی‌ها وجود خواهد داشت. با انسان، ناراستی و کذب وارد می‌شود. می‌توانی فریب بدهی. تاکنون، این یک الزام اهریمنی بوده است.

انسان نمی‌تواند همچون حیوانات ساده و خالص باشد، بلکه می‌تواند ساده‌تر و خالص‌تر باشد و همچنین می‌تواند ناخالص‌تر و پیچیده‌تر باشد. انسان می‌تواند ساده‌تر، خالص‌تر و معصوم‌تر باشد، ولی نمی‌تواند درست مانند حیوان ساده، خالص و معصوم باشد. معصومیت حیوان ناآگاهانه است و انسان موجودی آگاه است.

حالا انسان می‌تواند دو کار انجام دهد: می‌تواند به کذب خود ادامه دهد و پیوسته موجودی تقسیم شده باشد که با خویشتن در تضاد است. یا می‌تواند از تمامی پدیده آگاه شود ـ که چه برایش روی داده و چه در حال روی دادن است و تصمیم بگیرد که کاذب نباشد. انسان می‌تواند هرآنچه را که دروغین است وانهد. او می‌تواند ایثار کند، می‌تواند در برابر تمام منافعی که کذب دارد، فداکاری را انتخاب کند. آنگاه او باردیگر اصیل می‌گردد.

ولی این اصالتی متفاوت است، از نظر کیفی با اصالت حیوان متفاوت است. حیوان ناهشیار است. حیوان نمی‌تواند کاری انجام دهد ـ اصیل بودن از سوی طبیعت بر او تحمیل شده است. وقتی که انسانی تصمیم می‌گیرد که اصیل باشد، کسی او را مجبور نمی‌کند؛ برعکس همه چیز او را مجبور می‌سازد که اصیل

نباشد ـ جامعه، فرهنگ، همه چیز در اطرافش او را وادار به اصیل نبودن می‌کند. او تصمیمی می‌گیرد که اصیل باشد. این تصمیم است که به تو اصالت می‌دهد و همین تصمیم است که به تو چنان آزادی عطا می‌کند که هیچ حیوان و هیچ انسان دروغین نمی‌تواند به آن دست یابد.

به یاد بسپار، هرگاه دروغ می‌گویی، فریب می‌دهی و صادق نیستی، مجبوری که چنین کنی. این انتخاب تو نیست، انتخابی واقعی نیست. چرا دروغ می‌گویی؟ اگر حقیقت را بگویی، به سبب عواقب آن و به دلیل جامعه، رنج خواهی کشید. پس دروغ می‌گویی و از رنج می‌گریزی.

در واقع، این جامعه است که تو را وادار به دروغ‌گویی کرده، این انتخاب تو نبوده است. اگر حقیقت را بگویی، این انتخاب خودت است، کسی تو را وادار به حقیقت‌گویی نمی‌کند. ولی همه چیز تو را مجبور به دروغ‌گویی و ناراستی می‌کند. این راحت‌تر و امن‌تر است. با راست‌گویی، تو وارد مخاطره و ناامنی می‌شوی، ولی این انتخاب خودت است. با این انتخاب، تو برای نخستین‌بار به خود خویشتن Self دست پیدا می‌کنی.

پس اصالت حیوانی یک چیز است و اصالت انسانی کیفیتی کاملاً متفاوت است ـ انتخابی آگاهانه است. پس یک بودا، باردیگر موجودی آگاه است. او مانند یک حیوان است، با تنها یک تفاوت: او ساده است، خالص، بی‌گناه همچون یک حیوان، ولی حیوان وَش نیست، زیرا آگاه است. اینک همه چیز انتخابی آگاهانه است. او گوش به زنگ است، هشیار.

پرسش این است: آیا این گفته‌ها به این معنی است که جوانان غربی در بیان عواطفشان اصیل‌تر می‌گردند؟ به نوعی، آری. بیشتر اصیل می‌شوند زیرا به سمت حیوان سقوط می‌کنند. این انتخاب نیست. در عوض، باردیگر راحت‌ترین راه است ـ فرو افتادن To Fall Down.

جوانان غربی از جوانان شرقی اصیل‌تر هستند؛ به این معنا که حالا آنان عمیق‌تر به سوی حیوانیت فرو می‌روند. جوانی شرقی کاذب است. رفتارشان مانند ماسک است، واقعی نیست، ساختگی است. ولی واقعاً این دو، تنها انتخاب‌های ممکن نیستند.

جوانی شرقی کاذب است، مصنوعی است، و وادار شده تا چیزی باشد که

نیست. جوان غربی بر علیه این شوریده است، به سوی اصالت حیوانی منقلب شده است. برای همین است که سکس و خشونت بیشتر و بیشتر گریبان آنان را گرفته است. آنان به نوعی اصیل‌تر هستند، ولی به نوعی امکان عظیم‌تر از دست رفته است.

بودا یک فرد انقلابی است و یک هیپی Hippie هم انقلابی است، ولی انقلاب آنان متفاوت است، کیفیت تفاوت دارد. یک بودا نیز برعلیه شرطی شدگی انقلاب کرده، ولی او به ورای آن می‌رود ـ به سوی وحدتی که از انسان بالاتر است و از حیوان بالاتر است. می‌توانید انقلاب کنید و به سمت حیوان فرو روید. آنوقت نیز به سوی وحدت می‌روید، ولی این پایین رفتن است، دون انسانی.

ولی به نوعی، انقلاب خوب است ـ زیرا وقتی انقلاب به ذهن می‌رسد، آن روز دور نخواهد بود که به این ادارک می‌رسی که این انقلاب، فقط به عقب بازگشتن است. انقلابی مورد نیاز است که جلو رونده باشد. پس جوانان غربی دیر یا زود به این ادارک خواهند رسید که انقلاب‌شان خوب است، ولی جهت اشتباه است. آنگاه زایش یک انسانیت جدید برای غرب ممکن خواهد بود.

با این ادراک، ساختگی بودن شرقی ارزشی ندارد. بهتر است اصیل بود، انقلابی بود، زیرا برای ذهن انقلابی زیاد طول نمی‌کشد که ببیند که جهت اشتباه است. ولی برای یک جوانی ساختگی Phony Youth شاید هزاران سال طول بکشد، تا حتی از امکان منقلب شدن و رفتن به فراسو نیز آگاه شود. ولی در این میان، هیچ کدام ارزش انتخاب شدن را ندارند؛ جایگزین سوّم، راه است.

انسان باید برعلیه شرطی شدگی انقلاب کند و به فراسو برود. اگر فرو بیفتی، آنوقت می‌توانی لذّت انقلاب کردن را داشته باشی، ولی انقلاب تو مخرّب بوده ـ سازنده نبوده. مذهب ژرف‌ترین انقلاب است، ولی تو حتی شاید در این مورد اینگونه، فکر هم نکرده باشی.

ما فکر می‌کنیم که مذهب Religion سنّتی‌ترین چیز است ـ آداب و سنّت‌ها و قراردادها. چنین نیست. در معرفت انسانی، مذهب انقلابی‌ترین چیز است، زیرا می‌تواند تو را به وحدتی رهنمون شود که از حیوان بالاتر است، از انسان بالاتر است. این تکنیک‌ها به آن انقلاب توجه دارند.

پس وقتی شیوا Shiva می‌گوید اصیل باش، منظورش این است که ساختگی نباش، به مصنوعی بودن ادامه نده. از شخصیت دروغین خودت آگاه باش، از پوشش‌ها، نقاب‌ها و صورتک‌هایت هشیار باش ـ و سپس اصیل باش. هرآنچه را که هستی، آن را دریاب.

مشکل واقعی این است که انسان با فریب‌کاری‌های خودش فریب می‌خورد. در مورد محبّت سخن می‌گویید... در هندوستان ما از محبّت و عدم خشونت Non-Violence بسیار حرف می‌زنیم، همه می‌پندارند که خشن نیستند، ولی اگر به رفتار شخصی نگاه کنی، به روابطش، بـه اداهایش، او خشـن است. ولی او هشیار نیست که خشن است. شاید او در عدم خشونتش خشن باشد. او به دیگران تحمیل می‌کند که خشونت نکنند، این خودش خشونت است. اگر او خودش را هم وادار به نیازاری Ahimsa کرده باشد، این آزار است. اصیل بودن یعنی اینکه او باید درک کند و دریابد که حالت واقعی ذهنی او چیست ـ نه مفاهیم، نـه اصول، بلکه موقعیت ذهنی کنونی. در چه فکری است؟ آیا خشونت دارد؟ آیا خشمگین است؟

منظور شیوا از اینکه می‌گوید اصیل باش، همین است. واقـعیت را بشـناس، حقیقت خودت را، زیرا تنها واقعیت است که می‌توان تغییر داد. اگر بخواهـی خودت را دگرگون سازی، باید واقعیت خودت را بشناسی. نمی‌توانی یک افسانه را متحوّل کنی. تو خشن هستی و می‌پنداری که خشونت نداری ـ آنوقت امکان هیچ تحوّل نیست، آن عدم خشونت در جایی وجود ندارد، پس نمی‌توانی تغییر کنی و خشونت هست و تو از آن آگاه نیستی، پس چگونه می‌توانی تغییرش بدهی؟

نخست واقعیت‌ها را همانطور که هستند بشناس. واقـعیت‌ها را چگـونه می‌توان شناخت؟ با آن‌ها بدون تفسیرهایت رو به رو شو. این چیزی است کـه سوترای دیروزی می‌گفت. ملاحظه کن Condider مستخدمت آمده ـ توجه کن که چگونه به مستخدمت نگاه می‌کنی. رئیس‌ات وارد اتاق شده ـ ببین که چگونه به رئیس نگاه می‌کنی. آیا این نگاه مانند نگاهی است که به مستخدمت داشتی؟ آیا چشمانت همانطور است، یا اینکه تفاوت دارد؟ اگر فرق داشته باشد، انسانی خشن هستی.

شما شخصاً به انسان‌ها نگاه نمی‌کنید. نگاه شما یک تـفسیر است. اگـر او ثروتمند باشد، به شیوه‌ای نگاهش می‌کنید، اگر فقیر باشد طوری دیگر نگاهش می‌کنید. نگاه شما اقتصادی هم می‌شود. شما به ایـن انسـان کـه درست رو بـه رویتان نشسته نگاه نمی‌کنید، به حساب بانکی نظر دارید و اگر انسان فقیر باشد، نگاه شما خشونتی ظریف دارد، نگاهی تحقیرآمیز و توهین‌کننده. اگر آن انسان ثروتمند باشد، تحسینی ظریف و خوش‌آمد در نگاهتان است. شـما هرکاری انجام دهید، همیشه یک دلواپسی عمیق A Deep Concern وجود دارد.

به دلواپسی خودت نگاه کن: تو از پسر یا دختر خشمگین هستی و می‌گویی برای خودش است که عصبانی می‌شوی، برای خیر خودش است. عمیق‌تر برو؛ توجه کن که آیا حقیقت دارد؟ پسرت نافرمانی کرده و تو خشـمگین هسـتی. می‌گویی که مایلی او را تغییر بدهی زیرا به نـفعش است. بـه درون بنگر و بـه واقعیت توجه کن. آیا واقعیت این است که تو به فکر خوب یا بد او هستی، یا اینکه تو فقط احساس توهین می‌کنی که او از تو اطاعت نکرده است؟ تو آزرده هستی که او از فرمان تو سرپیچی کرده است. نفس Ego تو از این نافرمانی آزرده شده است.

اگر نفس تو آزرده شده باشد، این واقعیت است و تو به این تـظاهر ادامـه می‌دهی که اینطور نیست ـ که تو فقط به مصلحت او فکر می‌کنی و برای همین است که خشمگین هستی. تو فقط برای خودت است که عصبانی هستی؛ تو واقعاً خشمگین نیستی. چگونه می‌توانی خشمگین باشی؟ تو پدری مـهربان هسـتی، پس تو ابداً عصبانی نیستی. چطور می‌توانی خشمگین باشی؟ تـو او را بسـیار دوست داری، ولی چون او به راهی خطا می‌رود، به دلیل عشق تو، می‌خواهی او را تغییر بدهی و برای همین است که خشمگین هستی. تو فقط برای کمک به او است که وانمود می‌کنی خشمگین هستی.

ولی آیا این واقعیت است؟ آیا تو فقط تظاهر می‌کنی، یا اینکه چون از فرمان تو سرپیچی کرده احساس آزردگی می‌کنی؟ و آیا اینـقدر مـطمئن هسـتی کـه هرآنچه تو بگویی برای او درست است؟ عمیقاً به درون خودت برو، به واقعیت نگاه کن، آن را در نظر بیاور ـ و اصیل باش. اگر تو واقعاً از نافرمانی او عصبانی هستی، آنوقت خوب بدان که برای همین آزرده شده‌ای و برای همین است که

خشمگینی. این اصیل بودن است.

آنگاه می‌توانی تغییرات بسیار در خودت بدهی، زیرا واقعیت‌ها را می‌توان تغییر داد، افسانه‌ها را نمی‌توان تغییر داد. در هر کاری که می‌کنی و به هر چه می‌اندیشی عمیقاً وارد شو. واقعیت‌ها را بیرون بکش و اجازه نده که تفسیرها و واژه‌ها آن را رنگ بدهند.

اگر چنین توجه به خود Consideration وجود داشته باشد، تو رفته رفته اصیل می‌شوی.

این اصالت همانند اصالت حیوان نیست. این اصالت یک قدّیس Saint است، زیرا تو هرچه بیشتر بدانی که چقدر زشت هستی، هرچه بیشتر بدانی که چقدر خشن هستی، بیشتر به واقعیت‌هایت نفوذ می‌کنی و به بی‌معنی بودن هرآنچه که انجام می‌دهی بیشتر هشیار می‌شوی. این هشیاری هرچه بیشتر، به تو کمک خواهد کرد و رفته رفته زشتی‌های تو زدوده می‌شوند، پراکنده خواهند شد، زیرا اگر از زشتی‌های خودت آگاه باشی، نمی‌تواند ادامه داشته باشد.

اگر می‌خواهی زشتی‌ها ادامه داشته باشند، از آن‌ها هشیار نباش و نمایی از زیبایی در اطرافشان برپاکن و آنوقت تو زیبایی را خواهی دید، ولی زشتی در پشت آن پنهان است، و هرگز مستقیماً دیده نمی‌شود. دیگران آن را خواهند دید ـ مشکل این است. پسر می‌بیند که خشم پدر به خاطر صلاح او نیست. او می‌بیند که پدرش به دلیل نافرمانی اوست که خشمگین است؛ پسر این را می‌داند. تو نمی‌توانی زشتی خودت را از دیگران پنهان کنی. تو فقط می‌توانی آن را از خودت پنهان کنی. نگاه تو به همه نشان می‌دهد که خشونت وجود دارد. تو فقط می‌توانی خودت را فریب بدهی که محبّت وجود داشته.

برای همین است که همه خودشان را موجودی برتر می‌پندارند و هیچکس با آنان موافق نیست. موجودی برتر هستی. دوستانت موافق نیستند، هیچکس با تو موافق نیست که تو موجودی برتر هستی.

در روسیه، گفته‌ی مشهوری دارند که می‌گوید، اگر همه ذهنشان را تماماً، دقیقاً همانطور که هست بر زبان آورند، در تمام دنیا چهار تا دوست نیز وجود نمی‌داشت. غیرممکن است! دوست تو هرآنچه راکه در مورد تو فکر می‌کند، هرگز به تو نمی‌گوید. برای همین است که دوستی ادامه پیدا می‌کند. ولی او

همیشه چیزهایی در غیاب تو می‌گوید و تو نیز چیزهایی راکه در مورد دوستت فکر می‌کنی در پشت سر او می‌گویی. هیچکس آنچه راکه فکر می‌کند صادقانه به زبان نمی‌آورد، زیرا در آنصورت هیچ امکانی برای دوستی وجود نخواهد داشت. چرا؟ هیچکس با تو هم عقیده نیست و دلیلش فقط این است: تو فقط می‌توانی خودت را فریب دهی، هیچکس دیگر را نمی‌توانی فریب بدهی. تنها امکان، خود فریبی Self-Deception است.

و وقتی که فکر می‌کنی دیگران را فریب می‌دهی، فقط خودت را فریب می‌دهی. شاید چنین باشد که دیگران تظاهر کنند که توسط تو فریب خورده‌اند، زیرا لحظاتی هست که بازی کردن نقش گول خورده راحت‌تر است. شاید برای فرد مفید باشد. تو با دیگری در مورد بزرگ بودنت سخن می‌گویی. همه مستقیم یا غیرمستقیم در مورد بزرگی و برتری خودشان سخن می‌گویند. شاید کسی با تو موافق باشد. برای او فایده دارد. او به تو وانمود خواهد کرد که فریب تو را خورده است، ولی او در درونش می‌داند که تو کیستی.

تا فردی آماده‌ی فریب خوردن نباشد، نمی‌توانید او را فریب بدهید؛ این موضوعی دیگر است منظور من از اصالت Authenticity این است: واقعیت‌هایت را بیاد بیاور. همیشه آن‌ها را از تفسیرهایت دور نگه‌دار. تفسیرهایت را دور بینداز و به واقعیت چگونه بودن خویش نگاه کن. و نترس - زشتی‌های بسیار در آن‌جاست. اگر بترسی، هرگز قادر به تغییرش نخواهی بود. زشتی وجود دارد، بپذیر که وجود دارد؛ به آن توجه کن.

معنی توجه همین است: آن را زیرنظر بگیر، در تمامیت برهنگی‌اش به آن نگاه کن. در اطرافش حرکت کن، به ریشه‌هایش برو، تحلیلش کن. ببین که چرا وجود دارد، تو چگونه به وجودش کمک کرده‌ای، چگونه آن را تغذیه کرده‌ای، چگونه از آن محافظت کرده‌ای، چگونه به درختی تنومند تبدیل گشته است. زشتی خودت را ببین، خشونت را، نفرتت را، خشمت را؛ ببین که چگونه از آن محافظت کرده‌ای، چگونه تاکنون به رشدش کمک کرده‌ای. به ریشه‌هایش نگاه کن: به تمام پدیده نگاه کن.

و شیوا می‌گوید که اگر تماماً آن را مورد توجه قرار دهی، می‌توانی بلافاصله آن را بیندازی، در همین لحظه، زیرا این تو بودی که از آن حفاظت می‌کردی.

این تو بودی که کمک کردی در تو ریشه بگیرد. این آفریده‌ی خودت است. می‌توانی بی‌درنگ آن را رهاکنی ـ همین حالا. می‌توانی ترکش کنی و آنوقت دیگر نیازی نیست که دوباره به آن نگاه کنی. ولی قبل از اینکه بتوانی چنین کنی، باید آن را بشناسی ـ که چیست، تمامی عملکردش را، تمام پیچیدگی‌هایش را، چگونه هر لحظه به آن کمک می‌کنی.

اگر کسی چیزی توهین‌آمیز به تو بگوید، چگونه واکنش نشان می‌دهی؟ آیا تاکنون در این مورد فکر کرده‌ای؟ که شاید حق با او باشد؟ پس نگاه کن! شاید حق با او باشد. هرگونه امکانی هست که نظر او در مورد تو، از نظر خودت درست‌تر باشد، زیرا او جدا است، دور است، می‌تواند نظاره کند. پس واکنش نشان نده. صبر کن! به او بگو، من چیزی را که گفتی ملاحظه می‌کنم. تو به من توهین کردی و من واقعیت را مورد توجه قرار می‌دهم. شاید حق با تو باشد. اگر حق با تو بود. از تو سپاسگذارم. اجازه بده آن را مورد توجه قرار دهم و اگر دریابم که اشتباه از جانب تو بوده، تو را آگاه می‌کنم. ولی واکنش نشان نده. واکنش چیزی متفاوت است.

اگر تو به من توهین کنی، به جای واکنش نشان دادن به تو می‌گویم، صبر کن. هفت روز دیگر بیا؛ من هر آنچه را که گفتی مورد توجه قرار خواهم داد ـ شاید حق با تو باشد. خودم را در جای تو قرار خواهم داد، و خودم را تماشا خواهم کرد؛ فاصله‌ای به وجود خواهم آورد. شاید حق با تو باشد، پس بگذار واقعیت را نگاه کنم. این از مهربانی تو بود که به آن اشاره کردی، پس من آن را نگاه خواهم کرد. اگر احساس کنم حق با تو بوده، از تو تشکر خواهم کرد؛ اگر احساس کنم که اشتباه کردی. به تو خبر خواهم داد که اشتباه کرده‌ای. ولی چه نیازی به واکنش نشان دادن است؟ تو به من توهین می‌کنی ـ آنوقت من چه می‌کنم؟ من همانجا و همانوقت، بی‌درنگ به تو توهیم می‌کنم. من از ملاحظه کردن فرار می‌کنم، من واکنش نشان داده‌ام تو به من توهین کردی، پس من هم به تو توهین کردم.

و به یاد بسپار واکنش هیچگاه نمی‌تواند درست باشد. مرکز نمی‌تواند درست باشد! اگر به من توهین کنی امکان برانگیختن خشم من را ایجاد می‌کنی و وقتی من خشمگین باشم، آگاه نیستم. چیزی را خواهم گفت که هرگز در مورد تو فکر

نکرده‌ام. همین لحظه، چون تو به من توهین کردی. با خشونت رفتار می‌کنم. شاید لحظه‌ای دیگر پشیمان شوم و توبه کنم.

واکنش نشان نده ـ واقعیت را مورد توجه قرار بده و اگر ملاحظه‌ی تو تمام باشد، می‌توانی هرچیزی را بیندازی. در دستان تو است. چون تو به آن چسبیده‌ای وجود دارد. ولی می‌توانی بی‌درنگ آن را رهاکنی و یادت باشد، در اینصورت سرکوب وجود ندارد. وقتی واقعیتی را مورد ملاحظه قراردادی، هرگز سرکوبی وجود نخواهد داشت. یا از آن خوشت می‌آید و آن را ادامه می‌دهی، یا خوشت نمی‌آید و رهایش می‌کنی.

آفرینش خویشتن = والاترین آفرینش

پرسش: شما دیشب در مورد سانسور و سرکوب غرایز توسط ذهن آ گاه سخن گفتید و این که، غرایز ناخودآ گاه،به میراث حیوانی تکامل انسان تعلق دارد. پس آیا مناسب نیست که آن غریزه‌ها براساس هوش، تشخیص و تمیز و هنر زندگی کردن که به ذهن آ گاه‌تعلق دارد، هدایت و تنظیم شوند؟

پاسخ: انسان یک حیوان است، ولی نه فقط یک حیوان؛ او بیش از حیوان نیز هست. ولی آن بیشتر نمی‌تواند حیوان را انکار کند. باید آن را جذب Absorb کند.

انسان بیشتر از یک حیوان است، ولی حیوان را نمی‌توان انکار کرد. باید بطور سازنده جذب شود. نمی‌توانی کنارش بگذاری، حیوان ریشه‌های وجود خودت است: باید از آن به شیوه‌ای سازنده استفاده کنی.

پس نخستین چیزی که باید به یاد سپرده شود این است که نسبت به میراث حیوانی خود منفی نباشی. وقتی که در موردش به نوعی منفی فکر کنی، نسبت به خودت ویرانگر می‌شوی، زیرا تو نود و نه درصد حیوان هستی.

اگر جدایی ایجاد کنی، بازنده جنگیده‌ای؛ نمی‌توانی پیروز شوی. نتیجه‌ی جنگ تو، درست برضدّ خودت خواهد بود. زیرا نود و نه درصد تو حیوان است. شکست حتمی است. برای همین است که اینهمه ناکامی وجود دارد، زیرا همه توسط حیوان خود شکست خورده‌اند. هرگز نمی‌توانی موفق شوی. شکست تو الزامی است زیرا آن یک درصد نمی‌تواند در برابر آن نود و نه درصد پیروز شود. حتی نمی‌تواند از آن نود و نه درصد جدا شود.

درست مانند یک گل است، نمی‌تواند مخالف ریشه‌هایش باشد؛ نمی‌تواند برعلیه درخت باشد. و در همان حال که تو مخالف میراث حیوانی خود هستی، توسط آن تغذیه می‌شوی. تو به سبب آن است که زنده‌ای. اگر حیوان تو هم‌اکنون بمیرد، تو بی‌درنگ مُرده‌ای. ذهن تو همچون یک گل است؛ میراث

حیوانی، تمامی درخت است. منفی نباش ـ این تمایل به خودکشی است.

و اگر برعلیه خودت تقسیم شوی، هرگز به هیچ چیز مسرورکننده نخواهی رسید.

تو جهنّم می‌سازی و جهنّم، در هیچ‌جا در یک شخصیت تقسیم شده A Divided Personality نیست. جهنم در درون یک شخصیت تقسیم شده است و جهنم مکانی جغرافیایی نیست، جهنّم، روانی است ـ و بهشت نیز: شخصیتی که تمامیت داشته باشد، یک واحد باشد، بی‌هیچ تقسیم و بدون تضّادِ درونی، بهشت است.

پس نخستین نکته‌ای که مایلم بگویم این است، منفی نباش. خودت را تقسیم نکن، با خودت مخالفت نکن، دو تا نشو. حیوانی که وجود دارد، چیز بدی نیست. حیوان درون تو نیرویی عظیم است. گذشته و همچنین آینده‌ی تو است، زیرا چیزهای بسیار در آن پنهان است. کشفش کن، پرورشش بده، بگذار رشد کند و به ورای آن برو.

ولی با آن نجنگ. این یکی از اساسی‌ترین تعالیم تانترا است.

سنّت‌های دیگر جداکننده Divisive هستند. تو را تقسیم می‌کنند، در تو جنگی را برپا می‌سازند تانترا Tantra جداکننده نیست؛ به جنگیدن اعتقادی ندارد. تانترا مطلقاً مثبت است؛ نه گفتن را باور ندارد. تانترا به آری گفتن معتقد است ـ آری‌گفتن به تمامی زندگی و دگرگونی از طریق آری رخ می‌دهد و توسط نه فقط اختلال ایجاد می‌شود ـ هیچ تحوّلی ممکن نیست. تو با چه‌کسی می‌جنگی؟ علیه خودت؟ چگونه می‌توانی پیروز شوی؟ بخش عمده‌ی تو از حیوان است، پس بخش عمده پیروز می‌شود. پس کسانی که می‌جنگند، شکست خود را می‌آفرینند. اگر می‌خواهی شکست بخوری، پس بجنگ اگر می‌خواهی پیروز شوی، نجنگ.

پیروز نیازمند دانش است، نه جنگ. جنگیدن خشونتی ظریف است و نکته‌ی عجیبی است، ولی همیشه رخ می‌دهد: کسانی که با دیگران از عدم خشونت سخن می‌گویند، با خودشان بسیار خشن هستند. تعالیم و سنّت‌هایی وجود دارند که می‌گویند، با هیچکس خشن نباش، ولی همان آموزش‌ها تا جایی که به درون مربوط می‌شود بسیار خشن هستند. آن‌ها به تو می‌آموزند که

با خودت خشن باشی و با دیگران غیرخشن!

انواع و اقسام ریاضت‌کشی‌ها، تارک دنیا شدن‌ها، نگرش‌های منفی، فلسفه‌های نفی زندگی براساس نگرشی منفی نسبت به خودت است. آن‌ها به تو می‌گویند که با خودت خشن باشی.

تانترا مطلقاً غیرخشن است. می‌گوید، اگر تو نتوانی با خودت غیرخشن باشی، نمی‌توانی با هیچ‌کس دیگر غیرخشن باشی ـ ممکن نیست. کسی که با خودش خشن باشد، با همه خشن خواهد بود؛ او در غیرخشن بودنش نیز فقط خشونتش را پنهان می‌کند. تهاجم می‌تواند برعلیه خودت بچرخد. ولی آن نگرش منفی، ویرانگر است.

ولی این به آن معنی نیست که همین حیوان که هستی باقی بمانی. لحظه‌ای که میراث را پذیرفتی، لحظه‌ای که گذشته‌ات را پذیرفتی، دریچه‌ی آینده باز می‌شود. از طریق پذیرش است که دریچه باز می‌شود. حیوان گذشته است؛ نیازی نیست آینده هم باشد. نیازی نیست مخالف گذشته باشی و نمی‌توانی با گذشته مخالفت کنی. از آن در سازندگی استفاده کن.

چگونه می‌توان از گذشته با خلّاقیت استفاده کرد؟ نخستین نکته این است که عمیقاً از وجودش هشیار باشی. کسانی که با آن می‌جنگند نمی‌توانند از آن هشیار باشند. زیرا می‌ترسند، آنان حیوان را به عقب می‌رانند و حیوان را به ناخودآگاه هُل می‌دهند.

در واقع، نیازی به ناخودآگاه نیست، ولی به دلیل سرکوب، ناخودآگاه ایجاد شده است.

تو در درون چیزهای زیادی را سرزنش می‌کنی، بدون اینکه آن‌ها را فهمیده باشی.

کسی که درک می‌کند، هیچ چیز را محکوم نمی‌کند، نیازی نیست. او حتی می‌تواند زهر را همچون دوا به کار ببرد، زیرا که می‌داند. از همه چیز می‌توان خلّاقانه استفاده برد.

چون تو نمی‌دانی، در جهل، زهر زهر است. با خرد، زهر می‌تواند حیات‌بخش باشد.

کسی که با جنسیت با خشم، با طمع و برعلیه حیوان می‌جنگد چه می‌کند؟

سرکوب می‌کند. جنگیدن یعنی سرکوب کردن. او خشم را فرو می‌دهد، جنسیت، طمع، نفرت، حسادت را به پایین می‌فرستد. او همه چیز را به جایی در زیرزمین فشار می‌دهد و ساختاری کاذب در روی زمین خلق می‌کند. این ساختاری مصنوعی است؛ انرژی‌های واقعی همیشه در زیرزمین به کار خود مشغول‌اند، هرلحظه می‌توانند منفجر شوند. تو فقط روی یک آتشفشان نشسته‌ای و هر لحظه‌ای آن آتشفشان سعی دارد که منفجر شود. اگر چنین شود، ساختارت به لرزه می‌افتد.

فقط نمای تو سطحی است. کسی به تو توهین می‌کند و نجیب‌زاده Gentleman از بین می‌رود و حیوان بیرون می‌آید. نجیب‌زاده فقط در سطح پوسته است. آتشفشان خیلی نزدیک است. هرلحظه آتشفشان می‌تواند بالا بزند و آنوقت، هوش تو، اخلاقیات تو، مذهب تو آن چیزهای به اصطلاح فراحیوانی تو به سادگی ناپدید می‌شوند.

زمانی که واقعی، خودش را نشان داد، کاذب از بین می‌رود.

فقط زمانی که واقعی به زیرزمین می‌رود، کاذب، باردیگر بیرون می‌آید.

وقتی که خشمگین هستی، معرفت و آگاهی‌ات کجاست، اخلاقیات کجاست؟ آن پیمان که بارها بسته بودی که دیگر هرگز خشمگین نخواهم شد کجاست؟ وقتی که خشم بیاید، همه‌ی این‌ها به سادگی از بین می‌روند. وقتی که خشم بار دیگر به غارش به زیرزمین بازگشت، تو شروع به توبه می‌کنی. بازهم آن موجودیت ساختگی جمع می‌شوند. شروع می‌کنند به صحبت، سرزنش کردن و نقشه ریختن برای آینده و بازهم در آینده همین رخ خواهد داد: وقتی که خشمت بیاید، سایه‌ها ناپدید می‌شوند.

آگاهی Consciousness تو هم‌اینک فقط یک سایه است؛ چیزی واقعی نیست: وجود و جوهر Substance ندارد. می‌توانی پیمان براهماچاری Brahmacharya ببندی که هرگز عمل جنسی نخواهی داشت ـ برای غریزه‌ی جنسی تو فرقی نمی‌کند. غریزه‌ی جنسی فقط به زیرزمین می‌رود و وقتی بیرون بیاید، ثابت می‌کند که آن پیمان، فقط از جنس رؤیا بوده است. آن‌ها نمی‌توانند با چیز واقعی روبه‌رو شوند.

پس دو نگرش وجود دارد. یا می‌توانی جنسیت را سرکوب کنی ـ آنوقت

هرگز به ورای آن نخواهی رفت ـ یا اینکه از انرژی جنسی به طریقی خلّاقانه استفاده کنی. به آن نه نگویی، بلکه یک آری عمیق بگویی؛ آن را به زیر زمین فشار ندهی، بلکه روی زمین با آن ساختاری بناکنی. آنگاه انسانی واقعی خواهی بود. آشکار است که مشکل خواهد بود؛ برای همین است که ما راه آسان‌تر را انتخاب می‌کنیم. داشتن یک ساختار کاذب آسان است، زیرا به چیزی نیاز نداری. فقط به یک چیز نیاز است: خودت را فریب بدهی، اگر بتوانی خودت را گول بزنی، می‌توانی به آسانی ساختاری دروغین بناکنی.

در واقع چیزی تغییر نمی‌کند، ولی تو خواهی پنداشت که همه چیز تغییر کرده است.

ایجاد توهّم کاری آسان است. ایجاد واقعیت عملی دشوار است. طاقت فرساست. ولی ارزشش را دارد، زیرا وقتی با انرژی‌های واقعی چیزی را ساختی، ساختار تو قابل درهم شکستن نیست. اگر جنسیت روی زمین باشد، آنوقت می‌توانی چیزی از آن بسازی ـ برای مثال، عشق. اگر جنسیت متحوّل شود، به عشق تبدیل می‌شود، اگر سرکوب شود، تبدیل به نفرت می‌گردد.

اگر جنسیت را سرکوب کنی، از عشق خواهی ترسید. کسی که جنسیت را سرکوب کرده همیشه از عشق هراسان است ،زیرا لحظه‌ای که عشق وارد شود، جنسیت به دنبالش می‌آید.عشق مال روح است و جنسیت مال بدن، پس عشق مجاز نیست که روی بدهد، زیرا جنسیت به دنبالش خواهد آمد. و همیشه در گوشه قرار خواهد داشت. پس کسی که جنسیت را سرکوب ساخته نمی‌تواند دوست بدارد. شاید نشان بدهد، شاید وانمود کند که بسیار عاشق است، ولی نمی‌تواند باشد، زیرا بسیار بسیار می‌ترسد. او نمی‌تواند تو را با دستانی عاشق لمس کند، زیرا ترس وجود دارد. دست عاشق هرلحظه ممکن است تبدیل به لمسی جنسی شود، پس او می‌ترسد: او به تو اجازه نخواهد داد که لمسش کنی.

شاید برای این کارش توجیهات بسیار بسازد، ولی چیز واقعی ترس است ـ ترس از غریزه‌ای که سرکوبش کرده، و او سرشار از نفرت خواهد بود، زیرا هر نوع انرژی که سرکوب شود خودش را به ضد خود تبدیل می‌کند، و به منبع اصلی باز می‌گردد.

جنسیت به آسانی به سمت عشق می‌رود: این جریانی طبیعی است. اگر از آن

جلوگیری کنی، اگر سر راهش موانعی ایجاد کنی، به نفرت بدل خواهد شد. پس اگر عمیقاً به درون این به اصطلاح قدّیسان و آموزگاران اخلاقیات نگاه کنی، سرشار از نفرتشان خواهی یافت و باید هم‌چنین باشد، طبیعی است. در وجودشان جنسیت پنهان است. هرلحظه می‌تواند منفجر گردد. آنان روی آتشفشانی خطرناک نشسته‌اند. اگر انرژی‌ها را به پایین فشار دهی، فقط عملی را به تعویق می‌اندازی و هرچه بیشتر به تعویق افکنده شود، مشکل‌تر خواهد شد.

تانترا می‌گوید، زندگیت را با انرژی‌های واقعی بساز ـ و انرژی‌های واقعی، انرژی‌های حیوانی هستند. ولی وقتی می‌گویم حیوانی، محکومیتی در آن نیست. برای من واژه‌ی حیوان Animal محکوم کننده نیست، چنان‌که برای شما هست. حیوان در جای خودش قشنگ است، حیوان به خودی خود چیزی قابل سرزنش نیست. حیوان درون تو، انرژی خالص است که براساس قوانین طبیعی حرکت می‌کند.

پرسیده شده، ما آگاهانه چه می‌توانیم بکنیم؟ آیا نباید هدایت کنیم؟ آیا نباید کنترل کنیم؟ نه! آگاهی را نباید کنترل کرد، آگاهی تو نباید کانالیزه شود. آگاهی تو فقط یک کار می‌تواند بکند: آگاهی تو باید درک شود و همان ادارک به تحوّل تبدیل می‌گردد.

تانترا خواهد گفت، سکس را درک کن، سعی نکن آن راکانالیزه کنی. اگر آن را درک نکنی، هرگونه تلاشی محکوم به شکست است و زیان‌بار. پس هیچ‌کاری نکن. نخست آن را درک کن و از طریق ادارک آن، راه خودش آشکار خواهد شد. تو نباید انرژی‌هایت را به آن راه تحمیل کنی. از طریق ادراک، قانون را خواهی شناخت، درست مانند علم. در علم ما چه می‌کنیم؟ به درک یک قانون می‌رسیم؛ راز طبیعت آشکار می‌گردد.

زمانی که راز طبیعت آشکار گشت، می‌توانی از انرژی‌هایت خلّاقانه استفاده کنی.

بدون شناخت قوانین موروثی، تمام تلاش‌ها شکست می‌خورند. پس تانترا می‌گوید، حیوان را درک کن، زیرا نیروی ساختن آینده‌ی تو در حیوان است. در حقیقت می‌توان گفت که خداوند در حیوان پنهان است. حیوان گذشته‌ی توست، خداوند آینده‌ی تو است ـ ولی آینده در گذشته پنهان است. تمام نیروهای

طبیعی خودت را درک کن. ذهن تو نباید اربارب باشد. نباید غریزه‌ها را کنترل کند و با آن‌ها بجنگد، ذهن برای درک آن‌ها وجود دارد.

در حقیقت، اگر آن‌ها را بشناسی، از ذهنت درست استفاده کرده‌ای. جنسیت را درک کن، خشم را درک کن، طمع را درک کن. هشیار باش، سعی کن شیوه‌های هر یک را بشناسی - چگونه عمل می‌کنند، کارکردشان چیست و پیوسته از هرلحظه‌ی این غرایز حیوان درون هشیار باش. اگر بتوانی نسبت به این غرایز حیوانی هشیار باشی، دیگر تقسیمی وجود نخواهد داشت، ذهنی ناهشیار Unconscious Mind نخواهی داشت. اگر بتوانی همراه این غرایز عمیقاً به درون وارد شوی، فقط یک ذهن آگاه خواهی داشت؛ ناخودآگاهی وجود نخواهد داشت.

به سبب سرکوب است که ناخودآگاه وجود دارد. تو بیشترین بخش وجود خودت را نسبت به آگاهی مسدود کرده‌ای، زیرا می‌ترسی. نمی‌توانی به واقعیت خودت نگاه کنی. تو چنان می‌ترسی که از خانه بیرون زده‌ای - فقط روی ایوان منزل ساکن شده‌ای. تو هرگز داخل نمی‌روی، زیرا ترس وجود دارد: اگر با خودت روبه‌رو شوی، تمام تخیلات، تمامی توهمات در مورد خودت فرو می‌ریزد.

تو خودت را یک قدّیس می‌پنداری، می‌پنداری که انسانی مذهبی هستی، فکر می‌کنی این یا آن هستی. اگر با واقعیت، خودت رو در رو شوی، تمام این توهمات بخار می‌شوند و همه از خویشتن تصویری ساخته‌اند. آن تصویر دروغین است، ولی ما به تصویر می‌چسبیم و این چسبیدن و وابستگی به تصویر، مانع رفتن به درون می‌شود.

پس نخستین چیز، پذیرش حیوان است. حیوان وجود دارد و هیچ اشکالی هم ندارد. گذشته‌ی توست و تو نمی‌توانی منکر گذشته‌ات باشی، فقط می‌توانی از آن استفاده کنی. اگر خردمند باشی، از آن بهره می‌بری و آینده‌ی بهتر از آن می‌سازی. اگر نادان باشی، با آن خواهی جنگید و توسط همان جنگ، آینده ویران می‌شود. با یک دانه Seed که بجنگی، آن را نابود خواهی کرد.

از آن استفاده کن، به آن زمین بده، یاری‌اش کن، از آن محافظت کن تا دانه بتواند درخت شود. درختی زنده و آینده از آن شکوفه خواهد زد.

حیوان دانه‌ی تو است. با آن نجنگ. تانترا هیچ محکومیتی برای آن ندارد، فقط دوستش دارد، زیرا تمامی آینده در همان دانه قرار دارد. خوب آن را بشناس و آنوقت می‌توانی از آن استفاده کنی و از آن سپاسگزار باشی.

شنیده‌ام که فرانسیس مقدس Saint Francis وقتی می‌مُرد، درست در بستر مرگش، ناگهان چشمانش را بازکرد و قبل از اینکه بمیرد از بدنش تشکر کرد. قبل از ورود به دنیایی دیگر، او بدنش را سپاس گفت. او گفت، خیلی چیزها در تو پنهان بود و تو به من بسیار کمک کردی و من بسیار جاهل بودم که بارها با تو جنگیدم. زمان‌هایی بود که حتی تو را دشمن می‌پنداشتم ولی تو همیشه یک دوست بودی و به سبب تو بود که توانستم به چنین حالتی از آگاهی برسم.

این سپاسگزاری از بدن بسیار زیباست. ولی فرانسیس مقدس، این را فقط در آخر عمر فهمیده. تانترا می‌گوید سعی کن در ابتدا بفهمی. اگر فقط وقتی که بخواهی بمیری از بدن تشکر کنی، فایده‌ای نخواهد داشت.

بدن تو گنجینه‌ای از نیروهای پنهان است، امکاناتی رمزآلود. تانترا می‌گوید تمامی کائنات بصورت مینیاتور در بدن تو وجود دارد. بدنت فقط مینیاتوری از جهان هستی است. با آن نجنگ. اگر بدن یک مینیاتور باشد، آنوقت جنسیت چیست؟ اگر واقعاً چنین باشد که تمامی کائنات در بدن ما به صورت مینیاتور هست، پس سکس چیست؟ آن چیزی که در هستی آفریننده است، در تو، سکس است. در تمامی کائنات، خلقت پیوسته و هرلحظه ادامه دارد - آن آفرینندگی، در تو، سکس است و اگر چنان نیروی عظیمی در آن است، به این دلیل است که به تو همچون یک خالق نیاز است.

اگر سکس چنان نیرومند است، در نظر تانترا به این معنی است که تو اجازه نداری غیرسازنده باقی بمانی؛ تو باید خلق کنی. اگر نمی‌توانی چیزی والاتر خلق کنی، دست‌کم، حیات خلق کن. اگر نمی‌توانی چیزی بهتر از خودت خلق کنی، پس دست کم، کسی را خلق کن که وقتی مُردی، جای تو را بگیرد. نیروی سکس به این سبب بسیار زیاد است که هستی به تو اجازه نمی‌دهد غیرخلّاق باشی و تو با آن می‌جنگی. از آن استفاده نکن.

نیازی نیست که از سکس فقط برای تولیدمثل استفاده شود. در هرگونه سازندگی از سکس استفاده می‌شود. برای همین است که یک شاعر بزرگ یا

نقّاش بزرگ میل شدید جنسی احساس نمی‌کند. ولی دلیلش این نیست که او یک قدّیس است. دلیلش به سادگی این است که او چیزی والاتر می‌آفریند و آن نیاز برآورده گشته است.

یک موسیقیدان بزرگ موسیقی خلق می‌کند. در مقایسه با موسیقیدانی که قطعه‌ای را آفریده، هیچ پدری نمی‌تواند چنان احساس رضایتی داشته باشد و در مقایسه با احساس رضایتی که یک شعر یا قطعه‌ای موسیقی به شاعر یا سازنده‌اش می‌بخشد، هیچ فرزندی نمی‌تواند چنان احساس رضایتی را به پدر و مادرش بدهد. زیرا یک آهنگساز چیزی را در حیطه‌ای برتر خلق می‌کند، طبیعت او را از خلاقیت‌های پست‌تر آزاد ساخته است؛ انرژی به سطوح بالاتر حرکت کرده.

تانترا می‌گوید با انرژی نجنگ، بگذار انرژی بالاتر برود.

و در بالا، حیطه‌ها و ابعاد فراوان وجود دارند.

بودا نه نقّاش بود، نه موسیقیدان و نه شاعر. ولی او به ورای سکس رفته بود. برای او چه اتفاقی افتاده بود؟ والاترین آفرینش، خلق خویشتن است. والاترین خلقت، آفرینش آگاهی تمام در درون است، ساختن یک تمامیت و یگانگی در درون. این اوج است، اوج هیمالیایی. بودا در اوج قرار دارد. او خویشتن را آفریده است. وقتی که در سکس حرکت می‌کنی، بدنت را خلق می‌کنی، یکی را مشابه خود می‌سازی. وقتی که بالاتر بروی، روح Soul می‌سازی، جان Spirit می‌سازی یا اگر اجازه دهید از این تعبیر استفاده کنم، خدا را خلق می‌کنی.

شنیده‌اید که خداوند دنیا را آفریده است، ولی من به شما می‌گویم که شما قابلیت خلق خداوند را دارید ـ و تا زمانی که او را نیافرینید، هرگز ارضا نخواهید شد. پس فکر نکن که خدا در ابتدا قرار دارد. بلکه بهتر است که فکر کنی خداوند در انتهاست. خداوند عاقبت و نهایت و اوج دنیا است. اگر در تمامیت خود شکوفا شوی، یک الهه می‌شوی. برای همین است که ما بودا را یک الهه می‌خوانیم ـ و او هرگز الهه‌ای را باور نداشت. به نظر متناقض می‌رسد. او هرگز هیچ الهی را باور نداشت. او یکی از ژرف‌ترین ذهن‌های بی‌خدا را که تاکنون زاده شده‌اند داشت. او می‌گوید که الهه‌ای وجود ندارد. ولی ما خود او را الهه خوانده‌ایم.

ولز H.G.Wells نوشته است که گوتاما بودا Guttama Buddha بی‌خداترین و

الهی‌ترین انسان بود. برای این گوتاما چه اتفاقی افتاد؟ او خودش را خلق کرد، او به والاترین اوج‌ها تولد بخشید، والاترین امکان‌ها. نهایت در او رخ داد و سپس او هیچ چیز دیگر نساخت ـ نیازی نبود. برای بودا شعر گفتن کاری عبث بود، نقاشی کردن هم همینطور. بچّه‌گانه می‌بود. او غایت را آفریده بود؛ او به خویشتن تولّدی دوباره داده بود و چون این پدیده‌ای غایی است از تمامی گذشته استفاده شده بود. گذشته ناپدید گشت، حیوان دیگر وجود نداشت، زیرا وقتی که درخت به دنیا بیاید، دانه از بین خواهد رفت. دانه دیگر نمی‌تواند وجود داشته باشد.

مسیح(ع) می‌گوید، تا زمانی که دانه‌ی ذرت برزمین نیفتد و نمیرد. هیچ چیز رخ نخواهد داد. وقتی که دانه برزمین افتد و در خاک بمیرد، زندگی جدید از درونش جوانه می‌زند. مرگ فقط مرگ دانه است، مرگ گذشته است. ولی بدون زایش جدید، مرگی نمی‌تواند وجود داشته باشد؛ چیزی جدید از آن زاده خواهد شد.

تانترا می‌گوید، سعی نکن کنترل کنی. تو کیستی که کنترل می‌کنی و چگونه قادر به کنترل هستی؟ کنترل تو فقط یک توهّم خواهد بود. سعی کن بفهمی. سعی کن طبیعت درون را درک کنی، پدیده را، پویایی انرژی‌ها را بشناس و بفهم.

و همین ادراک، بی‌درنگ تو را تغییر خواهد داد. تغییر نیاز به تلاش ندارد. اگر تغییر نیازمند تلاش باشد، پس نمی‌تواند تولید سرور و وجد کند.

سرور هرگز از طریق تلاش روی نمی‌دهد. تلاش همیشه تولید انقباض می‌کند، تولید اغتشاش می‌کند. تلاش همیشه زشت است، زیرا چیزی را تحمیل می‌کنی. ادراک، یک تلاش نیست؛ زیباست، واقعه‌ای خودانگیخته است. کنترل نکن. اگر سعی کنی شکست خواهی خورد و خودت را نابود خواهی کرد. درک کن! بگذار ادارک تنها قانون باشد، تنها شیوه‌ی سلوک روحانی تو Sadhana باشد. همه چیز را به ادراک واگذار کن. اگر ادراک نتواند کاری کند، پس کاری نمی‌توان کرد، پس فراموشش کن. هرکاری که بتواند انجام شود، از طریق ادراک انجام می‌گردد.

پس تانترا می‌گوید، چیزها را بپذیر زیرا برای ادراک به پذیرش نیاز داری. اگر

چیزی را انکار کنی، قادر به درک آن نخواهی بود. اگر از تو نفرت داشته باشم، نمی‌توانم در چشمانت نگاه کنم، نمی‌توانم صورتت را ببینم. از تو رویگردان خواهم بود، از تو گریزان خواهم بود و مستقیماً به تو نگاه نخواهم کرد. وقتی که دوستت داشته باشم، تنها در آن صورت است که به چشمانت نگاه می‌کنم. وقتی که عمیقاً عاشقت باشم، تنها آنوقت است که می توانم چهره‌ات را ببینم.

تنها عشق است که صورت را می‌بیند، وگرنه تو هرگز به چهره‌ها نگاه نمی‌کنی. تو نگاه می‌کنی، ولی آن نگاهی تشریفاتی است و عمیق نیست. لمس می‌کند، ولی هرگز نفوذ نمی‌کند. ولی وقتی که عاشقی، آنگاه تمام انرژی تو چشمانت می‌شود. آنگاه انرژی حرکت می‌کند، اعماق را لمس می‌کند، عمیقاً وارد دیگری می‌شود و او را در مرکز وجودش ملاقات می‌کند. تنها در آنصورت است که می‌بینی و می‌شناسی.

برای همین است که در زبان انجیلی باستان، برای عشق و سکس از واژه‌ی دانستن know استفاده کرده‌اند ـ برای عشق عمیق. تصادفی نیست. در انجیل آمده است، آدم زنش حوّا را شناخت know و سپس هابیل Cain زاده شد. این استفاده از لغت شناختن برای عشق عمیق و جنسیت، عجیب است، ولی بسیار با معنی است، زیرا وقتی که کسی را می‌شناسی، یعنی که او را دوست داری. راه دیگری برای شناخت دیگری نیست.

و نه تنها با اشخاص چنین است، بلکه با انرژی‌ها هم‌چنین است. اگر مایلی که وجود درونی خودت و پدیده‌ی چند بُعدی انرژی‌ها را بشناسی، عشق بورز. از حیوان متنفّر نشو، دوستش بدار و تو با آن بیگانه نیستی، تو بخشی از آن هستی. حیوان تو را به نقطه‌ای رسانده که تو انسان شده‌ای ـ از آن سپاسگذاری کن.

این ناسپاسی خالص است که مردم به محکوم کردن حیوان در انسان می‌پردازند. این فقط ناسپاسی است. حیوان تو را به نقطه‌ای رسانده که اینک تو یک انسان شده‌ای و همان حیوان می‌تواند تو را به جایی برساند که الهی شوی. این حیوان است که تو را چنین می‌کشاند.

آن را درک کن ـ راه‌هایش را، چگونگی عملکردنش را بشناس.
و همین ادراک به تحوّل تبدیل خواهد شد.
پس هیچ کنترل نکن. سعی نکن رئیس باشی. نه! چرا از حیوانت می ترسی؟

زیرا ذهنت واقعاً ناتوان است؛ برای همین است که می‌ترسی. چرا می‌خواهی کنترلش کنی؟ اگر واقعاً ارباب باشی، حیوان، تو را دنبال خواهد کرد. ولی تو خوب می‌دانی که حیوان ارباب است و تو باید از آن پیروی کنی. برای همین است که اینهمه سعی می‌کنی که ارباب باشی.

تو بسیار خوب می‌دانی که هر چیز واقعی که رخ بدهد، از طریق حیوان است و هرچیز ساختگی که رخ بدهد، از طریق ذهن است. این آگاهی، تولید ترس می‌کند. برای همین است که می‌کوشی تسلط داشته باشی و ارباب شوی؛ ولی ارباب هرگز از تلاش ساخته نمی‌شود. تنها بردگان هستند که مایل‌اند ارباب شوند. ارباب به سادگی ارباب هست.

داستانی برایتان می‌گویم... در منزل یک ساموراییِ بزرگ روی داد. او شمشیر باز بزرگی بود. روزی او بسیار خشمگین شد، زیرا یک موش رو به رویش نشسته بود و به چشمانش نگاه می‌کرد. تاکنون هیچکس به اندازه‌ی این موش شهامت به خرج نداده بود و چنین به چشمان او نگاه نکرده بود. پس او شمشیرش را کشید، ولی موش از جایش تکان نخورد. سپس به موش حمله کرد، ولی موش ناگهان جاخالی داد و شمشیر به زمین اصابت کرد و شکست.

البتّه جنگجو بسیار عصبانی شد. او کوشید و کوشید، ولی بیشتر شکست خورد. جنگیدن با یک موش کاری دشوار است و وقتی که جنگ را شروع کردی، شکستت را نیز پذیرفته‌ای. موش جسارت پیدا کرد. با هر شکست جنگجو، موش جسارت بیشتری می‌یافت. او روی تخت جنگجو پرید. جنگجو بیرون رفت و از دوستانش کمک خواست که چه باید بکند. او گفت، تاکنون در زندگی این اتفاق برایم نیفتاده بود. هیچکس جز این موش معمولی چنان جُرأتی نداشته است؛ ولی این معجزه‌آسا است، من کاملاً شکست خورده‌ام.

پس دوستی گفت، جنگیدن با موش بی‌معنی است. بهتر است یک گربه بیاوری.

ولی شایعه پخش شده بود که جنگجو شکست خورده ـ حتی گربه‌ها هم شنیده بودند، پس هیچ گربه‌ای آماده نبود که بیاید. تمام گربه‌ها جمع شدند. رهبری انتخاب کردند و گفتند، تو برو، زیرا این یک موش معمولی نیست ـ او جنگجوی مشهور را شکست داده. ما گربه‌های معمولی هستیم. اگر موش

توانسته باشد که جنگجوی بزرگ را شکست دهد، پس ما کیستیم؟ پس ما بیرون منتظر می‌شویم و تو برو داخل.

گربه مجبور بود که داخل برود، همانگونه که هر رهبری مجبور است برود ـ زیرا پیروان او را هُل می‌دهند. حالا که او را رهبر انتخاب کرده بودند، او مجبور بود که به داخل برود. گربه ترسان و لرزان و عصبی وارد خانه شد. موش روی تخت نشسته بود. گربه تاکنون چنین موشی ندیده بود. گربه شروع کرد به فکر کردن که چه کند، چه روشی به‌کار بگیرد و در حالی که او به این چیزها فکر می‌کرد و به یاد تجربه‌های گذشته و خاطراتش بود که در چنین موقعیتی چه باید کرد، موش ناگهان به او حمله کرد. گربه فرار کرد، زیرا این تاکنون هرگز روی نداده بود؛ در تاریخ هرگز اشاره نشده که موش به گربه حمله کند! گربه بیرون رفت و بی‌جان برزمین افتاد و مرد. پس به جنگجو توصیه شد، دیگر گربه‌های معمولی کفایت نمی‌کنند. به قصر امپراطور برو و گربه‌ی او را بیاور. فقط یک گربه‌ی سلطنتی می‌تواند کاری بکند. این یک موش معمولی نیست. پس سامورایی مجبور شد به کاخ امپراطور برود و گربه‌ی او را درخواست کند.

گربه‌ی امپراطور وارد شد. وقتی که جنگجو با گربه وارد خانه می‌شدند، بسیار نگران بود، زیرا این گربه بسیار معمولی به نظر می‌رسید. به نظرش می‌رسید که بازهم شکست بخورد، زیرا گربه‌ی قبلی بزرگتر از این بود و این فقط یک گربه‌ی معمولی بود! به نظر می‌رسید که امپراطور با او شوخی کرده باشد، این گربه نمی‌تواند کاری بکند. ولی او نتوانسته بود این را به امپراطور بگوید.

گربه وارد شد موش را گرفت و بیرون آمد. تمام گربه‌ها منتظر بودند؛ دور او جمع شدند و پرسیدند، چه کردی؟ رهبر ما مرده، جنگجو شکست خورده و تو به راحتی موش را کشتی، تکنیک کار تو در چه بود؟ گربه گفت من یک گربه‌ام و این یک موش است. تکنیک دیگری نیست. من یک گربه‌ام ـ همین کافی است. تکنیک به چه کاری می‌آید؟ همان گربه بودن کافی است. وقتی که وارد شدم، همان کافی بود که گربه‌ای وارد شده. من یک گربه هستم.

در واقع، این یک داستان ذن است. اگر ذهنت ارباب باشد، نیازی به هیچ گونه تلاش نیست. هرگونه تلاشی فقط برای فریب خودت است تو گربه نیستی و با موش می‌جنگی. ارباب شو!

ولی چگونه می‌توان ارباب شد؟ تانترا می‌گوید، ادراک از تو یک ارباب می‌سازد نه هیچ چیز دیگر. ادراک راز تمام چیرگی‌هاست. اگر چیزی را خوب بشناسی، بر آن چیره هستی. اگر نشناسی، به جنگیدن ادامه خواهی داد. سپس برده باقی خواهی ماند و هرچه بیشتر بجنگی، بیشتر شکست خواهی خورد. با یک موش جنگیده‌ای.

مرگ/زندگی

پرسش: شما دیشب گفتید که مرگ را حتمی بدانیم این به نظر رویکرد بودایی می‌آید که زندگی را نفی می‌کرد.

ولی رویکرد تانترا، تأیید زندگی است. پس چگونه است که در تانترا از این گرایش به مرگ استفاده می‌شود؟

پاسخ: در واقع بودا زندگی را نفی نمی‌کرد. به نظر و در ظاهر چنین است، زیرا او به مرگ توجه داشت. به نظر ما می‌رسد که او عاشق مرگ بود، ولی چنین نیست. برعکس، او عاشق زندگی جاودانه است. برای یافتن آن حیات باقی است که او روی مرگ تمرکز می‌کند. عشق او به مرگ نیست، او فقط برای اینکه به چیزی ورای مرگ دست یابد مجبور است که روی مرگ تمرکز کند.

و بودا می‌گوید که اگر چیزی ورای مرگ وجود نداشته باشد، زندگی عبث است.

او هرگز نگفته که زندگی عبث است، او می‌گوید که اگر چیزی ورای مرگ نباشد، زندگی عبث است. و او می‌گوید که زندگی شما عبث است، زیرا زندگی شما ورای مرگ نیست. هرآنچه را که زندگی خود می‌پندارید، فقط بخشی از مرگ است. شما توسط این زندگی فریب خورده‌اید.

شما فکر می‌کنید که زندگی است، ولی این زندگی، چیزی جز مرگ در راه نیست.

انسان زاده می‌شود ـ او در راه مردن است هرآنچه که او بشود، هر دستاوردی داشته باشد، مالک هرچیز که باشد، هیچ چیز کمکی نخواهد کرد؛ او به سوی مرگ رهسپار است.

این به اصطلاح زندگی رو به سوی مرگ دارد. چگونه می‌توانیم آن را زندگی

بخوانیم؟

پرسش بودا این است: چگونه می‌توانی یک زندگی را که روبه سوی مرگ دارد، زندگی بخوانی؟ آن زندگی که مرگ حتمی را می‌آورد، فقط مرگی پنهان است، نه زندگی؛ یک مرگ تدریجی است. تو رفته رفته در حال مردن هستی و به این پندار ادامه می‌دهی که زندگی می‌کنی.

هم‌اینک تو فکر می‌کنی که زنده‌ای، ولی در حال مردن هستی. تو در هر لحظه زندگی را از دست می‌دهی و مرگ را به دست می‌آوری.

بودا می‌گوید که درخت را از میوه‌اش بشناس. پس درخت زندگی تو را نمی‌توان زندگی خواند، زیرا میوه‌اش مرگ است. درخت را از میوه‌اش می‌شناسند، و اگر درخت زندگی تو فقط میوه‌ی مرگ دارد، آنوقت درخت تو را فریب داده است.

و یک نکته‌ی دیگر: اگر درخت میوه‌ی مشخصی بدهد، نشان می‌دهد که آن میوه‌ی مخصوص، تخم آن درخت بوده است، وگرنه آن میوه از آن درخت نمی‌روبید.

پس اگر میوه‌ی درخت زندگی، مرگ باشد، تخم این درخت نیز باید مرگ باشد.

بگذار این را درک کنیم: تو متولد می‌شوی و می‌پنداری که تولد شروع زندگی است ـ چنین نیست. پیش از این زندگی، تو در زندگی دیگری مُرده بودی. آن مرگ، تخم این زندگی است و سپس باردیگر، مرگ میوه‌ی این زندگی خواهد بود و آن میوه تخم زایشی دیگر خواهد بود.

زایش به مرگ ختم می‌شود و مرگ بر زایش مقدم است. پس اگر مایلی زندگی را در واقعیتش ببینی، در دو سو توسط مرگ احاطه شده است. مرگ شروع است و بازهم پایان است و زندگی فقط توهّمی است در میان این دو مرگ. تو بین دو مرگ احساس می‌کنی که زنده هستی؛ تو آن گذرگاه را که مرگی را به مرگ دیگر پیوند می‌زند، زندگی می‌خوانی. بودا می‌گوید که این زندگی نیست. این زندگی، فقط رنج Dukkha است، مصیبت است. چنین زندگی، مرگ است.

برای همین است که بودا در نظر ما ـ که عمیقاً توسط زندگی به خواب

مصنوعی فرو رفته‌ایم Life-Hypnotized و وسواس داریم که به هر ترتیب زنده باشیم، زندگی را نفی کرده است.

برای ما، همینقدر که زنده باشیم، به نظر پایان کار است. ما چنان از مرگ می‌ترسیم که بودا عاشق مرگ جلوه می‌کند و این به نظر غیرطبیعی می‌رسد. در ظاهر، او تمایل به خودکشی دارد. این موردی است که بودا برای آن انتقاد بسیار شده است.

آلبرت شوایتزر Albert Swchweitzer از بودا انتقاد کرده زیرا احساس می‌کند که بودا وسواس مرگ دارد. او وسواس مرگ ندارد، ما وسواس زندگی داریم. بودا فقط چیزها را تحلیل می‌کند و حقایق را بیرون می‌کشد و هرچه ژرف‌تر بروی، بیشتر درمی‌یابی که حق با بودا است.

زندگی شما فقط دروغین، ساختگی و توسط مرگ احاطه شده است. این زندگی شما فقط یک پوشش است ـ در درون مرگ است. بودا روی مرگ تمرکز دارد، زیرا می‌گوید، اگر بتوانم دریابم که مرگ چیست، فقط در آنصورت زندگی را درخواهم یافت و اگر قادر باشم هم مرگ و هم زندگی را بشناسم، امکانی وجود دارد که بتوانم به فراسوی هر دو بروم و چیزی را بشناسم که ورای مرگ و زندگی، فراسوی هر دو است.

او زندگی را نفی نمی‌کند، فقط در ظاهر چنین می‌نماید.

تانترا به نظر زندگی را تأیید می‌کند. ولی این نیز تفسیر ما است. نه بودا نفی زندگی می‌کند و نه تانترا آن را تأیید می‌کند؛ منبع یکی است. بودا روی مرگ تمرکز دارد و تانترا روی زندگی و هر دو یکی هستند. پس از هر کجا که مایلی شروع کنی، شروع کن.

ولی چنان عمیق برو که بتوانی دیگری را نیز بشناسی.

بودا روی پایان تمرکز می‌کند ـ مرگ ـ؛ و تانترا روی شروع ـ زندگی ـ تمرکز دارد.

برای همین است که بودا عاشق مرگ به نظر می‌رسد و تانترا عاشق جنسیت، عشق، بدن و زندگی جلوه می‌کند. سکس در شروع است و مرگ در پایان. چون تانترا روی شروع تمرکز دارد. جنسیت بسیار اهمیت پیدا می‌کند. پس **چگونه** می‌توان در جنسیت عمیق شد و آن را شناخت. چگونه به رازهای **عشق پی‌ببریم**

و چگونه به شروع و به دانه نفوذ کنیم تا بتوانیم به ورای آن برویم ـ این‌ها رویکرد تانترا است.

بودا روی مرگ تمرکز دارد و می‌گوید که عمیقاً روی مرگ مراقبه کن. در درون مرگ حرکت و تمام واقعیت آن را بشناس. هر دو، دو سوی یک چیز هستند. سکس مرگ است و مرگ چیزی بسیار جنسی است. درک این دشوار خواهد بود.

حشرات بسیاری وجود دارند که با نخستین رابطه‌ی جنسی می‌میرند. مرگ با نخستین عمل جنسی پدید می‌آید. در آفریقا، گونه‌ای عنکبوت وجود دارد که عنکبوت نر در حین عمل جنسی می‌میرد. او همانطور که روی حشره‌ی ماده قرار دارد جان می‌دهد. نخستین آمیزش تبدیل به مرگ می‌شود و این بسیار وحشتناک است. او درست در لحظه‌ی انزال می‌میرد. در واقع، حتی واقعاً هم نمرده است؛ هنوز در چنگال مرگ گرفتار است. لحظه‌ای که عنکبوت نر به انزال می‌رسد، مرگ شروع می‌شود و عنکبوت ماده شروع به خوردن او می‌کند. او هیچگاه از موضع خود پیاده نمی‌شود. ماده شروع به خوردن او می‌کند و تا وقتی که عمل جنسی پایان می‌گیرد، نیمی از او خورده شده است. سکس و مرگ بسیار با هم عجین هستند. به این سبب انسان از عمل جنسی وحشت دارد. آنان که می‌خواهند بیشتر زندگی کنند و مشتاق عمر طولانی هستند همیشه از سکس می‌هراسند و برای آنان که طالب زندگی ابدی هستند، تجرّد و براهماچاریا Brahmacharya (زندگی بدون آمیزش جنسی) فرقه‌شان خواهد بود.

تاکنون هیچکس جاودانه نزیسته. کسی نمی‌تواند جاودانه باشد، زیرا تو از سکس زاده شده‌ای. اگر از براهماچاریا زاده می‌شدی، آنوقت امکان داشت. اگر پدر و مادرت هر دو زندگی بدون آمیزش جنسی داشتند، آنوقت تو جاودانه می‌ماندی.

سکس پیشاپیش با زایش تو وارد گشته است. چه وارد آمیزش بشوی و چه نشوی، اهمیت ندارد، نمی‌توانی از مرگ بگریزی. خود وجود تو با آمیزش جنسی شروع شده است و سکس شروع مرگ است... اگر پیش از تولد سکس وجود داشته باشد، آنوقت مرگ وجود خواهد داشت. به سبب همین وابستگی عمیق سکس و مرگ است که جوامع بسیار در بسیاری از اوقات از جنسیت

وحشت داشته‌اند. این ترس، وحشت از مرگ است. حتی اگر جنسیت را بپذیری، نوعی ترس باقی خواهد ماند.

هیچکس به خودش اجازه رهاشدگی کامل در سکس را نمی‌دهد. ترس وجود دارد، تو حالت تدافعی داری. نمی‌توانی تماماً سکس شوی، نمی‌توانی به خودت اجازه بدهی که تماماً در آن وارد شوی، زیرا آن رهاشدگی درست مانند مرگ است.

نه تانترا مفاهیم شما را از زندگی تأیید می‌کند و نه بودا مخالف زندگی واقعی است. تانترا از یک انتها شروع می‌کند ـ آغاز؛ و بودا از سوی دیگر ـ مرگ شروع می‌کند و تانترا بیشتر از بودا علمی است، زیرا همیشه خوب است که از ابتدا شروع کنی. تو حالا زاده شده‌ای، مرگ دور است. زندگی پدید آمده است ـ می‌توانی عمیق‌تر روی آن کار کنی. مرگ باید پدید بیاید. هنوز در تصوّرات است؛ برای تو واقعیتی ندارد و وقتی کسی را می‌بینی که مرده است، هرگز مرگ را نمی‌بینی. تو شخص مرده را می‌بینی، ولی هرگز آن روندی را که در درون بر او عارض شده مشاهده نمی‌کنی. نمی‌توانی مرگ را ببینی؛ مرگ امری غیبی است، بسیار فردی است و خود آن فرد که می‌میرد نمی‌تواند چیزی بگوید، زیرا لحظه‌ای که وارد روند شود، دیگر وجود ندارد. نمی‌تواند بازگردد، نمی‌تواند گامی به عقب گذارد و بازگو کند که برایش چه روی داده.

پس هرآنچه که در مورد مرگ می‌شناسی، فقط استنتاج است. در واقع هیچکس چیزی در مورد مرگ نمی‌داند. تا زمانی که قادر نباشی زندگی‌های گذشته‌ی خودت را به یاد بیاوری، در حقیقت نمی‌توانی هیچ چیز در مورد مرگ بدانی. تو بارها مرده‌ای؛ برای همین بودا مجبور شد که تکنیک‌های مختلف را برای یادآوری زندگی‌های گذشته بازسازی کند. زیرا مرگ این زندگی تو در آینده قرار دارد، چگونه می‌توانی روی آن تمرکز کنی؟ چگونه روی آن مراقبه می‌کنی؟ هنوز اتفاق نیفتاده است. بسیار مبهم، تیره و ناشناخته است. چه می‌توانی بکنی؟ فقط می‌توانی در موردش فکر کنی، ولی آن تفکر نیز چیزی استنتاجی است. تو فقط چیزهایی را تکرار می‌کنی که دیگران گفته‌اند. چگونه می‌توانی روی مرگ مراقبه کنی؟ تو دیگران را دیده‌ای که می‌میرند، ولی برای تو این یک ورود واقعی نیست. تو فقط یک نظاره‌گر و خارجی هستی.

درست مانند این است که کسی شیرینی می‌خورد... تو به او نگاه می‌کنی، ولی چگونه می‌توانی احساس کنی که بر او چه می‌گذرد، که او چه شیرینی و چه طعمی را تجربه می‌کند؟ آنچه بر او میگذرد برای تو ناشناخته است، فقط می‌توانی به دهانش نگاه کنی، رفتارش را ببینی و یا حالات چهره‌اش را زیر نظر بگیری - ولی تمام این‌ها استنتاج است، نه تجربه‌ی واقعی.

تا زمانی که که او چیزی نگوید، نمی‌توانی بدانی که بر او چه می‌گذرد؛ ولی هرچه بگوید برای تو واژه است و بازهم تجربه نیست.

بودا از مرگ پیشین خود می‌گفت، ولی کسی او را باور نمی‌کرد. اگر من از مرگ‌های پیشین خودم برای شما بگویم، در عمق وجود، باور نخواهید داشت. چگونه می‌توانید باور کنید؟

شما هیچگونه دسترسی به واقعیت آن ندارید. شما فقط در همین زایش فعلی خود بسته هستید و مرگ این زندگی هنوز فرانرسیده است.

مرگ همیشه برای دیگران روی می‌دهد؛ برای تو هنوز رخ نداده است.

مراقبه روی مرگ دشوار است. بعنوان یک پایگاه، باید به زندگی‌های گذشته رجوع کنی، باید خاطرات پیشین را کاوش کنی. بودا و ماهاویرا هر دو از تکنیک جاتی سمران Jati Smaran استفاده می‌کردند - تکنیک‌های رفتن به زندگی‌های پیشین.

تنها در آنصورت است که می‌توانی روی مرگ مراقبه کنی.

تانترا علمی‌تر است. با زندگی شروع می‌کند: با زایش، با سکس، که برای تو واقعیت دارند. مرگ هنوز یک افسانه است. ولی به یاد بسپار، پایان هر دو یکی است. هر دو در پی زندگی جاودانه هستند - حیات باقی. یا از شروع به ورا برو و یا از پایان، یا از یک قطب بپر و یا از قطب دیگر. و یادت باشد، فقط می‌توانی از قطب‌ها پرش کنی، از وسط نمی‌توانی بپری.

اگر بخواهم از این اتاق بیرون بپرم، یا باید به انتهای این دیوار بروم و یا به دیوار انتهایی دیگر. نمی‌توانم از وسط اتاق جهش کنم، زیرا جهش فقط از یک سوی انتهایی ممکن است و در زندگی دو قطب انتهایی وجود دارد - زایش و مرگ.

تانترا از زایش شروع می‌کند، علمی‌تر و واقعی‌تر است. تو هم‌اکنون زنده

هستی، پس می‌توانی روی آن مراقبه کنی. جنسیت یک واقعیت است، پس می‌توانی روی آن مراقبه کنی، می‌توانی عمیقاً واردش شوی.

مرگ یک واقعیت نیست. یک ذهن بسیار کمیاب لازم است تا بتواند مرگ را متصوّر شود ذهنی بسیار تیز لازم است تا بتواند نفوذ کند. بسیار به ندرت روی می‌دهد که کسی مانند بودا چنان مرگ را عمیقاً به تصوّر آورد که آینده بتواند حال گردد. ولی این همیشه برای افراد کمیاب بوده است.

تانترا برای هر کسی که قدری علاقه داشته باشد، کسی که برای یافتن زندگی واقعی در جست و جو باشد مناسب است. ولی تانترا نیز از مرگ بعنوان یک وسیله‌ی کمکی استفاده می‌کند تا به درون بروی - نه برای اینکه روی آن مراقبه کنی، نه برای اینکه از آن به بیرون جهش کنی - فقط برای اینکه به تو یاری بدهد که به درون بروی.

بودا نیز در مورد زایش سخن گفت، فقط برای اینکه آن را بخشی از مراقبه روی مرگ کند. از بخش دیگر به عنوان کمک استفاده می‌شود، ولی نه همچون بخش مرکزی.

تانترا می‌گوید، اگر بتوانی به مرگ بیندیشی، زندگی تو معنا، شکل و اهمیت دیگری خواهد یافت. ذهنت شروع به تفکر در ابعاد تازه‌ای می‌کند که بدون مرگ دشوار یا حتّی ناممکن است. لحظه‌ای که احساس کنی این زندگی به مرگ ختم خواهد شد، مرگ برایت یک قطعیت می‌گردد و نمی‌توای به این زندگی بچسبی، ذهن شروع می‌کند به حرکت به سوی ماورا...

... اگر فقط به همین زندگی فکر کنی، ذهنت به بیرون حرکت خواهد کرد: نزد اشیاء بیرونی خواهد رفت. اگر شروع کنی که ببینی مرگ در همه جا پنهان است، آنوقت نمی‌توانی به اشیاء چنگ بزنی. ذه ت شروع می‌کند به رفتن به درون.

چند روز پیش دختر جوانی نزد من آمد. او دختری هندی بود که عاشق پسری آمریکایی شده بود. ولی پس از اینکه عاشق هم شده بودند و برای ازدواج نقشه می‌کشیدند، پسر بیمار شد و تشخیص دادند که نوعی سرطان غیرقابل درمان دارد. مرگ قطعی بود. او در نهایت دو، سه یا چهار سال دیگر زنده بود. پسر کوشید تا دختر را متقاعد کند که حالا ازدواج نکنند. او گفت، مرگ من حتمی است، چرا زندگیت را با من تلف کنی؟

تردید/یقین

... هروقت که احساس کردی نه از نوع عاطفی Feeimgrype هستی و نه از نوع عقلی Type Intiiecuai خوب بدان که به نوع عقلی تعلق داری، زیرا سردرگمی بخشی از این نوع است.

انسان عاطفی هرگز سردرگم نیست. او چنین احساسی ندارد. عاطفه همیشه تمام و کامل است، تعقّل همیشه تقسیم شده و سردرگم است.

این همان طبیعت تعقّل است. چرا؟ زیرا تعقّل به تردید وابسته است و عاطفه به یقین.

هرکجا تردید باشد، تقسیمات و جدایی هست و تردید هرگز نمی‌تواند تمام باشد. چگونه می‌تواند باشد؟ خود طبیعت تردید یعنی بین دو چیز قرار داشتن. نمی‌توانی به یک چیز تماماً تردید داشته باشی. اگر به چیزی کاملاً تردید داشته باشی، به یقین تبدیل می‌شود.

تردید همیشه سردرگمی است و اساساً وقتی که تردید می‌کنی، حتی به تردید خودت نیز شک داری. نمی‌توانی در مورد تردید خودت یقین داشته باشی. ذهن شکّاک حتی نمی‌تواند به تردید خودش نیز یقین داشته باشد. پس همیشه لایه‌هایی از تردید وجود دارند و هر لایه، روی لایه‌ی دیگری از تردید و سردرگمی قرار دارد.

نوع عقلی همیشه چنین احساسی دارد. این احساس همیشه در او هست که، من جایی نیستم، من به هیچ کجا تعلّق ندارم. یا، گاهی اینجا هستم و گاهی آنجا، گاهی اینم و گاه آن.

ولی نوع عاطفی با خودش راحت است. زیرا پایهٔ اعتماد است؛ احساسات تقسیم نشده است؛ تمام است، منفرد است. پس اگر قدری هم تردید داری، اگر نمی‌دانی به کدام نوع تعلّق داری، خوب بدان که از نوع روشنفکران هستی. پس تکنیک‌هایی را تمرین کن که برای این نوع انسان‌ها وضع شده‌اند. اگر احساس سردرگمی نداری، پس به نوع عاطفی تعلّق داری.

برای نمونه، یک راماکریشنا Ramakirrshna، از نوع عاطفی است. تو قادر نیستی در او تردید به وجود آوری؛ این غیرممکن است. زیرا تردید وقتی ایجاد می‌گردد که اساساً از پیش تردیدی وجود داشته باشد. اگر تردید در وجود تو

پنهان نباشد، هیچ کس قادر نیست آن را در تو ایجاد کند. دیگران فقط می‌توانند به ظاهر شدن آن کمک کنند. نمی‌توانند آن را ایجاد کنند.

یقین را نیز نمی‌توان ایجاد کرد. آن را نیز دیگران کمک می‌کنند تا آشکار شده و بیرون بیاید.

نوع اساسی وجود تو را نمی‌توان تغییر داد، پس دانستن اینکه از کدام نوع هستی بسیار اهمیت دارد ـ زیرا اگر کاری را انجام دهی که مناسب نوع تو نیست و با تو جور درنیاید، فقط انرژی و زمان را تلف می‌کنی و به دلیل تلاش‌های اشتباهات، بیشتر و بیشتر سردرگم خواهی شد. نه یقین را می‌توان در تو ایجاد کرد و نه تردید را.

تو پیشاپیش تخم این یا آن را در خودت داری. اگر تردید داری، بهتر است که ابداً در مورد یقین فکر نکنی، زیرا این فریب و نفاق خواهد بود. اگر تردید داری، نترس ـ حتی تردید هم می‌تواند تو را به سوی الوهیت رهبری کند. تو باید از آن استفاده کنی.

تکرار می‌کنم: حتی تردید هم یک راهنما به سوی الوهیت است ـ زیرا اگر تردید تو بتواند الوهیت را نابود کند، پس قوی‌تر و نیرومندتر از الوهیت است. حتی از تردید هم می‌توان استفاده کرد، می‌توان از آن یک تکنیک ساخت. ولی خودت را فریب نده.

کسانی هستند که آموزش می‌دهند که اگر تردید داشته باشی، هرگز قادر نیستی به الوهیت دست بیابی. پس چه می‌توان کرد؟ پس باید آن را به لایه‌های زیرین فشار بدهی، باید آن را سرکوب و پنهان کنی و باور ساختگی ایجاد کنی.

ولی این باور تنها در سطح خواهد بود، هرگز روح تو را لمس نخواهد کرد. تو در عمق وجودت تردیدهایت را خواهی داشت و فقط در سطح، نمایی از باور خلق خواهی کرد.

تفاوت بین باور Beleive و یقین Faith در همین است. باور همیشه کاذب است. یقین یک کیفیت است؛ باور یک مفهوم ذهنی است. یقین کیفیت ذهنی تو است؛ باور فقط چیزی اکتسابی است. پس آنان که تردید دارند و از آن می‌ترسند، به باورها چنگ می‌زنند و می‌گویند، من باور دارم. ولی آنان یقین ندارند. آنان در عمق، تردیدهایشان را می‌شناسند. آنان همیشه از تردیدهایشان

وحشت دارند. اگر باورهایشان را مورد انتقاد قرار بدهی، بی‌درنگ خشمگین می‌شوند. چرا؟ چرا خشم و آزردگی پیدا می‌کنند؟ آنان از تو آزرده نیستند، آنان از تردیدهای خودشان ـ که تو کمک کردی تا بیرون بزنند ـ آزرده هستند. اگر از انسانی که یقین دارد انتقاد کنی، او خشمگین نخواهد شد، زیرا نمی‌توانی یقین را نابود کنی.

یک راماکریشنا، یک چیتانیا Chaitanya یا یک میرا Meera از نوع انسان‌های عاطفی هستند. یکی از زیباترین ذهن‌های بنگال Bengal، کشاوچاندرا Keshav Chandra، روزی به دیدار راماکریشنا رفت.

او نه تنها برای دیدار او رفت، بلکه رفت تا او را شکست دهد، زیرا راماکریشنا فردی بی‌سواد بود و ابداً دانشمند نبود و کشاوچاندرا یکی از بزرگ‌ترین ذهن‌هایی بود که خاک هندوستان به خود دیده است. او یکی از منطقی‌ترین و تیزترین ذهن‌ها را داشت. تردیدی نبود که راماکریشنا شکست می‌خورد. وقتی که کشاوچاندرا وارد شهر شد، تمام روشنفکرهای کلکته در داکشی‌نشوار Dakshineshwar گرد آمدند تا شکست راماکریشنا را ببینند. کشاوچاندرا شروع به بحث کرد، ولی او احساس عجیبی پیدا کرد، زیرا راماکریشنا از مباحثه‌ی او بسیار لذّت می‌برد ـ درواقع، بیش از حد محظوظ شده بود. وقتی که او نکته‌ای را در مخالفت با وجود خدا مطرح می‌کرد، راماکریشنا شروع به پریدن و رقصیدن می‌کرد!

کشاوچاندرا بسیار ناراحت شد و گفت، تو چه می‌کنی؟ تو باید پاسخ بحث مرا بدهی.

گزارش شده که راماکریشنا گفت، با دیدن تو یقین من مستحکم‌تر شد چنین قوّه‌ی تعقلی بدون خداوند ممکن نیست. نوع عاطفی همیشه چیزها را چنین می‌نگرد.

راماکریشنا اضافه کرد و من پیش‌بینی می‌کنم که تو دیر یا زود بنده‌ای مخلص‌تر از من بشوی، زیرا ذهنی بزرگ‌تر داری. با چنین ذهنی چگونه می‌توانی با الوهیت بجنگی؟ با چنین ذهن تیزی؟ حتی یک احمق و دیوانه‌ای چون من به الوهیت رسیده است. تو چگونه می‌توانی نرسی؟ راماکریشنا خشمگین نشد، بحث نکرد، ولی کشاوچاندرا را شکست داد.

کشاوچاندرا پای او را لمس کرد و گفت، تو نخستین انسان معتقد به خدایی هستی که من ملاقات کرده‌ام که مباحثه با او عبث است. با نگاه‌کردن به چشم‌های تو، با دیدن رفتاری که با من داشتی، این نخستین لحظه‌ای است که الوهیت را برای من ممکن می‌سازد. تو خودت، بدون اینکه هیچ دلیلی بدهی، دلیل هستی.

نوع روشنفکر باید از طریق تردید پیش برود. هیچ‌گونه باوری را برخودت تحمیل نکن؛ این یعنی خودفریبی. تو هیچکس دیگر را نمی‌توانی فریب بدهی، فقط خودت را گول می‌زنی. تحمیل نکن، اصیل باش. اگر طبیعت تو تردید است، پس از طریق تردید پیش برو. هرچه می‌توانی بیشتر تردید کن و تکنیک‌هایی را که براساس یقین است انتخاب نکن ـ آن‌ها برای تو نیست.

تکنیکی را انتخاب کن که عملی و آزمایشگاهی باشد. نیازی به باور نیست.

دو نوع روش وجود دارد. یکی آزمایشگاهی است. به تو نمی‌گوید که باور کنی، گفته می‌شود که انجام بدهی و نتیجه‌ی آن عمل، باور و یقین خواهد بود. دانشمند، نمی‌تواند باور داشته باشد. او می‌تواند فرضیه‌ای را بگیرد تا روی آن کار کند و با آن آزمایش کند و اگر آزمایش درست از کاردرآمد، اگر آزمایش ثابت کرد که فرضیه درست بوده، آنوقت به نتیجه گیری می‌پردازد. یقین از راه آزمایش به دست می‌آید؛ پس در میان این یکصد و دوازده تکنیک، روش‌هایی وجود دارند که نیاز به داشتن یقین از سوی تو نیست.

برای همین است که کسانی چون ماهاویرا و بودا از نوع عقلی هستند و کسانی مانند راماکریشنا و چیتانیا از نوع عاطفی. به همین دلیل است که بودا می‌گوید نیازی نیست به خداوند باور داشته باشی. او می‌گوید، آنچه راکه می‌گویم انجام بده، مرا باور نداشته باش. با آنچه می‌گویم آزمایش کن و اگر تجربه‌ات درستی آن را اثبات کرد، آنوقت می‌توانی باور کنی.

بودا می‌گوید، به من باور نیاورید، آنچه راکه می‌گویم باور نکنید. چون من چیزی راگفته‌ام باورش نکنید. آن را آزمایش کنید، از میانش عبور کنید و تا زمانی که به نتیجه گیری خودتان نرسیده‌اید، در تردید بمانید. تجربه‌ی شخصی خودتان ایمان شما خواهد گشت.

ماهاویرا گفته، نیازی نیست به هیچ کس ایمان بیاورید ـ حتی به مرشد. فقط

تکنیک‌ها را انجام دهید. علم هیچگاه توصیه نمی‌کند که باور داشته باشی. می‌گوید، آزمایش کن، به آزمایشگاه برو. این برای نوع عقلی است. قبل از اینکه آزمایش کنی، ایمان نیاور. چنان باوری همه چیز را دروغین می‌سازد. با خودت واقعی باش. واقعی و اصیل باقی بمان.

چنین روی داده که گاهی حتی انسان‌های بی‌خدا نیز به سبب یافتن حقیقت در مورد خودشان به الوهیت دست یافته‌اند. ماهاویرا و بودا اعتقادی به هیچ خدایی نداشتند. پس معجزه‌ای در مورد بودا رخ داد. در مورد او گفته‌اند که او بی‌خداترین انسان و باخداترین انسان بود. هر دو ـ هم بی‌خداترین و هم باخداترین. او مطلقاً عقل‌گرا بود، ولی به خدا رسید، زیرا هرگز خودش را فریب نداد. او به آزمایش کردن ادامه داد. او شش سال تمام انواع آزمایش‌ها را روی خودش انجام داد و چیز دیگری را باور نداشت. تا وقتی که چیزی از طریق آزمایش بر او اثبات نشده بود، او باور نداشت. پس او کاری را انجام می‌داد و اگر اتفاقی نمی‌افتاد، آن را رها می‌کرد.

عاقبت، یک روز او رسید. فقط از طریق آزمایش و تردید و آزمایش و تردید... نقطه‌ای فرا رسید، به جایی رسید که دیگر چیزی برای تردیدکردن باقی نمانده بود. تردید، بدون اینکه دیگر موضوع و موردی داشته باشد، فرو افتاد. اینک دیگر چیزی نمانده بود که او به آن تردید داشته باشد. او به همه چیز شک کرده بود و دیگر حتی تردید کردن نیز عبث بود. تردید فروریخت تردیدکننده بوده و تو نمی‌توانی به تردیدکننده تردید کنی. تردیدکننده وجود دارد تا بگوید، نه، این درست نیست.

شاید درست باشد، شاید هم نباشد، ولی این کیست که می‌گوید این درست است یا این درست نیست؟ آن مبع که چنین می‌گوید حقّ است، حقیقت است. تو می‌توانی بگویی که خداوند وجود ندارد، ولی نمی‌توانی بگویی، من وجود ندارم. زیرا لحظه‌ای که بگویی، من نیستم، خودت را پذیرفته‌ای. چه کسی این جمله را اظهار می‌کند؟ تو نمی‌توانی خودت را منکر شوی، بدون اینکه همزمان وجود خودت را تأیید کنی. این غیرممکن است.

حتی برای منکر شدن هم، تو باید وجود داشته باشی. تو نمی‌توانی به میهمانی که بر در می‌کوبد بگویی، من در خانه نیستم. چگونه می‌توانی این را بگویی؟

مسخره است. زیرا همین که بگویی من در خانه نیستم ثابت می‌کند که تو در خانه هستی.

بودا به همه چیز تردید آورد، ولی نتوانست به خودش تردید آورد. زمانی که همه چیز مورد تردید بود و بی‌فایده شد، او در نهایت به وجود خویشتن پرتاب گشت. و در آنجا دیگر تردید غیرممکن است، پس تردیدها فروریختند. ناگهان او به واقعیت وجود خویشتن بیدار گشت، به منبع معرفت و آگاهی خویش بیدار شد. پس او انسان بی‌خدایی بود، ولی خداوند را دریافت.

در واقع، چنین انسان خداگونه‌ای کمتر روی زمین پیدا شده، ولی طبیعت او عقلانی بود.

هر دو نوع تکنیک وجود دارند. اگر احساس می‌کنی که از نوع روشنفکر هستی، سردرگمی و تردید داری، از تکنیک‌های یقین استفاده نکن، برای تو نیست.

هر تکنیکی برای همه مناسب نیست. اگر یقین داری، نیازی نیست که تکنیک‌های دیگر را انجام دهی. آنوقت از تکنیک‌هایی استفاده کن که پیش فرض در آن‌ها، داشتن یقین باشد. این نکته‌ای بسیار اساسی است که باید همواره به یاد داشته باشید.

فریب دادن بسیار آسان است، زیرا ما تقلید می‌کنیم. شاید شروع کنی به تقلید از راـ کریشنا، بدون اینکه بدانی از آن نوع نیستی. اگر تقلید کنی، هیچ چیز واقعی برایت رخ نخواهد داد. می‌توانی از بودا تقلید کنی. این همه روزه اتفاق می‌افتد، زیرا ما در یک دین زاده می‌شویم.

تو نمی‌توانی در یک مذهب زاده شوی، باید آن را انتخاب کنی.

مذهب ربطی به خون، استخوان، تولّد و این چیزها ندارد.

کسی همچون یک بودایی زاده می‌شود. شاید از نوع عاطفی باشد، ولی از بودا پیروی می‌کند. آنوقت تمام عمرش تلف شده است. دیگری ذاتاً روشنفکر است و در خانواده‌ای که مذهب عاطفی دارند زاده شده است. آنگاه عمرش تلف شده و انسانی دروغین می‌گردد. تمام دنیا غیرمذهبی است زیرا مذهب را به تولّد مربوط کرده‌اند. چنین رابطه‌ای ابداً وجود ندارد. تو پیوسته باید انتخاب کنی، زیرا تو نخست باید نوع خودت را درک کنی و سپس باید انتخاب کنی.

روزی که ما به تمام انسان‌ها اجازه بدهیم که هر کس مذهب، روش، تکنیک و راه خودش را انتخاب کند، دنیا عمیقاً مذهبی خواهد شد.

ولی مذهب سازمان یافته شده است، سازمانی سیاسی گشته است. برای همین است که لحظه‌ای که کودک به دنیا می‌آید، ما مذهب را بر او تحمیل می‌کنیم، ما او را در یک مذهب شرطی می‌سازیم. والدین وحشت دارند که شاید کودک به سازمان دیگری روی آورد. پس قبل از اینکه هشیار شود، باید او را نابود کرد، افلیج ساخت و چیزی را بر او تحمیل کرد. پیش از اینکه کودک هشیار شود و بتواند در مورد چیزها تفکر کند، باید ذهنش را شرطی کرد تا نتواند آزادانه فکر کند. تو قادر به تفکر آزاد نیستی، زیرا هرآنچه راکه فکر کنی، از پیش شرطی شده Preconditioned است.

برتراندراسل Bertrand Russell می‌گوید، از نظر عقلی، من بودا را بزرگتر از مسیح(ع) می‌دانم. ولی در اعماق قلبم، این غیرممکن است: مسیح(ع) والاتر از بودا است. دست بالا، اگر به خودم فشار بیاورم، این دو را هم سطح و برابر می‌دانم. ولی از نظر روشنفکری، احساس می‌کنم که بودا یک غول است، مسیح(ع) در برابرش چیزی نیست.

چرا این احساس وجود دارد؟ زیرا خود برتراند راسل از نوع عقلی بوده، پس بودا برایش جذّابیت دارد، مسیح(ع) در برابر او جذبه‌ای ندارد. ولی ذهن او در مسیحیت شرطی شده است. این مقایسه‌ها بی‌معنی است و فقط چیزهایی را در مورد برتراندراسل نشان می‌دهد ـ نه در مورد بودا یا مسیح(ع)، زیرا هیچ مقایسه‌ای ممکن نیست. برای کسی که از نوع عاطفی باشد، مسیح(ع) والاتر از بودا است. ولی اگر او در خانواده‌ای بودایی زاده شده باشد، مشکل خواهد داشت. ذهن خودش از اینکه کسی والاتر از بودا باشد احساس ناراحتی خواهد کرد. به نوعی دشوار و غیرممکن خواهد بود، زیرا ذهن پیشاپیش تغذیه و شرطی شده است.

ذهن تو چیزی مانند یک کامپیوتر است. اطلاعات و ارزش‌ها از قبل به آن داده شده است. تو پیشاپیش مفاهیم و داده‌های بی‌معنی راگردآوری کرده‌ای. به آسانی نمی‌توانی این‌ها را دور بیندازی؛ برای همین است که مذهب فقط یک واژه است، زیرا فقط افراد بسیار معدودی می‌توانند مذهبی شوند، زیرا فقط

اندکی هستند که می‌توانند برعلیه شرطی شدگی‌هایشان عصیان کنند. تنها یک ذهن انقلابی است که می‌تواند مذهبی باشد ـ ذهنی که می‌تواند چیزها را ببیند، واقعیت‌های آن را و آنوقت تصمیم بگیرد که چه کند.

پس نوع خودت را پیدا کن، احساس کن که از چه نوع هستی. کار دشواری نیست.

نکته‌ی اول: اگر احساس سردرگمی داری، از نوع عقلی هستی. اگر احساس یقین، اعتماد و اطمینان داری، آنوقت با تکنیک‌هایی پیش‌برو که اساس آن‌ها اعتماد یقین است.

و دوم: به یاد بسپار که هرگز دو نوع تکنیک را با هم انجام ندهی. این می‌تواند سبب تولید سردرگمی بیشتر شود. هیچکدام خطا نیستند، هر دو نوع تکنیک درست است، هم راماکریشنا برحق است و هم بودا. یک نکته را به یاد بسپار: در این دنیا چیزهای بسیار می‌توانند تو را به حقیقت رهنمون شوند ـ راه‌های بسیار، انحصاری وجود ندارد.

حتی جادّه‌های متضاد، راه‌های مطلقاً متضاد می‌توانند تو را به یک نقطه برسانند.

یک راه وجود ندارد. برعکس، اگر عمیق شوی و دریابی، خواهی دانست که به تعداد مسافران راه وجود دارد، زیرا هرفرد باید از نقطه‌ای شروع کند که در آنجا ایستاده. او نمی‌تواند از راه‌های پیش ساخته استفاده کند. در اساس، تو راه خودت را با حرکت کردن می‌سازی هیچ راه از پیش ساخته شده‌ای برای تو وجود ندارد، شاهراه‌های پیش ساخته‌ای وجود ندارند. ولی هر مذهبی می‌کوشد تا این مفهوم را بر تو تحمیل کند که راه آماده است و تو فقط باید در آن سفر کنی. این اشتباه است.

این سیر و سلوک درونی بیشتر شبیه آسمان است تا زمین. پرنده‌ای پرواز می‌کند، او در آسمان جای پایی نمی‌گذارد. آسمان خلاء باقی خواهد ماند. پرنده پرواز کرده ـ ردّپایی برجای نگذاشته. هیچ پرنده‌ی دیگری نمی‌تواند ردّپای او را تعقیب کند. آسمان همیشه خالی است.

هر پرنده‌ای که بخواهد پرواز کند راه خودش را ایجاد خواهد کرد.

نخست درمورد نوع خودت فکر کن و سپس روش مناسب را انتخاب کن.

دراین ۱۱۲ روش، بسیاری برای نوع عقلی هستند و بسیاری برای نوع عاطفی.

ولی نپندار که چون تو نوع مخلوطی از هر دو هستی، باید هر دو نوع روش را انجام دهی.

این سبب سردرگمی بیشتر خواهد شد و تو چنان تقسیم خواهی شد که ممکن است دیوانه شوی و شکاف شخصیتی پیدا کنی.

انسان آزاد

پرسش: اگر از مراکز بدنمان گوش بدهیم، آیا صداهای وحشتناک وجود ندارند؟ صداهای دلخراش شهری ـ که همیشه در زندگی منبع آزار ما بوده‌اند ـ چه می‌شود؟ آیا می‌توانیم این صداهای زننده را به صداهای مثبت تبدیل کنیم؟

پاسخ: این همیشه پرسشی اساسی باقی می‌ماند: چگونه چیزی را تغییر بدهیم، چگونه صداهای منفی را به صداهای مثبت تبدیل کنیم؟ نمی‌توانی!

اگر تو مثبت باشی، آنوقت هیچ چیز برای تو منفی نیست. اگر منفی باشی، آنوقت همه چیز برایت منفی خواهد بود. منبع هرآنچه که در اطراف توست، خودت هستی.

تو خالق دنیای خودت هستی.

و همه‌ی ما در یک دنیا زندگی نمی‌کنیم، این یادت باشد. به تعداد ذهن‌ها دنیا وجود دارد.

هر ذهنی در دنیای خودش زندگی می‌کند؛ دنیا را آن ذهن می‌سازد.

پس اگر همه چیز برعلیه تو منفی است و همه چیز به نظر ویرانگر می‌رسد، همه چیز خصمانه است؛ به این دلیل است که تو در درونت آن مرکز مثبت را نداری.

پس به فکر نباش که چگونه صداهای منفی را تغییر بدهی.

اگر در پیرامونت چیزها تماماً منفی هستند، به سادگی نشان می‌دهد که تو در درون منفی هستی. دنیا فقط یک آینه است و تو در آن بازتاب شده‌ای.

زمانی دراستراحتگاه یک روستا بودم. روستایی بسیار فقیر بود، ولی پُر از سگ بود. سگ‌ها همیشه شبانه به سوی این استراحتگاه می‌آمدند؛ باید عادت همیشگی‌شان بوده باشد. استراحتگاه مکان خوبی بود ـ درختان بزرگ، پر از سایه داشت و سگ‌ها باید شب‌ها زیر آن بسیار ناراحت می‌بودند. چون سگ‌ها

پارس می‌کردند و سر و صدا راه می‌انداختند.

نیمی از شب گذشته بود و وزیر خوابش نمی‌برد، پس نزد من آمد.

او گفت، آیا خوابیدی؟

من خوب خفته بودم، پس نزدیک من آمد، بیدار کرد و پرسید، لطفاً به من بگو که چگونه در وسط این سر و صدا، توانسته‌ای بخوابی؟ دست کم بیست یا سی سگ بیرون هستند و باهم می‌جنگند و پارس می‌کنند. پس من چه کنم؟ من نمی‌توانم بخوابم و تمام روز در سفر بوده‌ام و بسیار خسته‌ام. اگر خوابم نبرد، دچار مشکل خواهم شد. فردا بازهم باید به سفر بروم و صبح زود باید آماده شوم. خوابم نمی‌برد و تمام تکنیک‌هایی را که خوانده یا شنیده بودم به کار برده‌ام: ذکر گفته‌ام، دعا خوانده‌ام همه کار کرده‌ام، ولی هنوز بیدارم، پس حالا چه کنم؟

پس به او گفتم، آن سگ‌ها برای تو آنجا جمع نشده‌اند که تو را ناراحت کنند. آن‌ها حتی خبر ندارند که وزیری در اینجا به سر می‌برد؛ آن‌ها روزنامه نمی‌خوانند. آن‌ها کاملاً بی‌خبراند.

آن‌ها عمداً اینجا جمع نشده‌اند و توجهی به تو ندارند. آن‌ها کار خودشان را می‌کنند. تو چرا مختل شده‌ای؟

پس او گفت چرا مختل نشوم؟ با اینهمه صدای پارس، چطور بخوابم؟

پس به او گفتم، با صدای پارس نجنگ. تو داری می‌جنگی ـ مشکل این است نه سر و صدا. صداها تو را مختل نمی‌کنند، تو خودت را به دلیل صداها مختل کرده‌ای. تو با صداها مخالفی، پس شرط می‌گذاری. می‌گویی اگر سگ‌ها پارس نکنند، من خواهم خوابید.

سگ‌ها به تو گوش نمی‌دهند. تویی که شرط گذاشته‌ای. احساس می‌کنی که اگر این شرط برآورده شود، می‌توانی بخوابی. همین شرط است که تو را آزار می‌دهد. سگ‌ها را بپذیر! شرط نگذار که، اگر پارس‌شان را قطع کنند، من خواهم خوابید؛ فقط بپذیر.

سگ‌ها وجود دارند و مشغول پارس کردن هستند؛ مقاومت نکن. نجنگ. سعی نکن آن صداها را فراموش کنی. آن‌ها را بپذیر و به آن‌ها گوش بده. آن صداها زیبا هستند.

شبی بسیار ساکت است و آن‌ها با اینهمه قوت پارس می‌کنند. فقط گوش بده.

این ذکر Mantra خواهد بود، مانترای درست همین است؛ فقط به آن صداها گوش بده.

پس او گفت، باشد! باور ندارم که این کار کمکی بکند، ولی چون کار دیگری نیست، سعی می‌کنم! او به خواب رفت و سگ‌ها هنوز در حال پارس کردن بودند. در بامداد به من گفت، معجزه است. من پذیرفتم؛ شرطم را پس گرفتم. گوش دادم. صداهای سگ‌ها مانند موسیقی شد، و صداهای آن‌ها، زوزه‌هایشان دیگر مختل کننده نبود. برعکس، تبدیل به نوعی لالایی شد و با همین لالایی به خواب عمیقی فرو رفتم.

بستگی به ذهنت دارد. اگر مثبت باشی، آنوقت همه چیز مثبت می‌شود. اگر منفی باشی، آنوقت همه چیز منفی می‌گردد، همه چیز تلخ می‌گردد. پس لطفاً این را به یاد بسپار ـ نه فقط در مورد صدا، بلکه در مورد هرچیز دیگر در زندگی.

اگر احساس می‌کنی که در اطرافت چیزی منفی وجود دارد، برو و دلیلش را در درون پیدا کن. دلیلش تو هستی. تو باید انتظاری داشته باشی، باید خواسته‌ای داشته باشی، باید شرطی گذاشته باشی.

هستی را نمی‌توان وادار کرد که به دلخواه تو حرکت کند؛ هستی راه خودش را می‌رود.

اگر بتوانی با آن جاری شوی، مثبت خواهی بود. اگر با آن بجنگی، منفی خواهی شد و تمامی کائنات اطرافت منفی می‌گردد.

درست مانند کسی است که بخواهد برخلاف جریان رودخانه شنا کند: آنوقت مسیر رودخانه منفی می‌گردد. اگر در رودخانه برخلاف مسیر رود شنا کنی، آنوقت رودخانه به نظر منفی می‌رسد و گویی که با تو می‌جنگد و تو را به سمت پایین فشار می‌دهد. رودخانه کاملاً از وجود تو ناآگاه است، مسرورانه بی‌خبر Blissfully Unaware است و این خوب است؛ وگرنه، رودخانه باید راهی تیمارستان شود. رودخانه با تو نمی‌جنگد، تویی که با آن می‌جنگی. تو می‌خواهی مخالف جریان شنا کنی.

لطیفه‌ای برایتان بگویم:

جمعیت بزرگی دور خانه‌ی ملانصرالدین گرد آمدند. به او گفتند، چه

نشسته‌ای؟ زنت افتاده در رودخانه و رودخانه در حال طغیان است. فوری برو؛ وگرنه زنت را به دریا می‌برد. دریا بسیار نزدیک بود.

پس ملّا دوان دوان به ساحل رفت، داخل رودخانه پرید و شروع کرد مخالف جریان رود شناکردن تا در مسیر، همسرش را پیداکند.

جمعیت فریاد زدند، چه می‌کنی؟ زنت به سمت بالا نیامده، رودخانه او را پایین می‌برد.

ملّاگفت، مزاحم نشوید. من زنم را خیلی خوب می‌شناسم. اگر هرکس دیگر در رودخانه افتاده بود، به پایین می‌رفت. ولی، نه زن من! او باید به سمت بالای رودخانه رفته باشد. من او را خوب می‌شناسم. چهل سال است که با او زندگی می‌کنم.

ذهن همیشه می‌کوشد که برخلاف مسیر رودخانه شناکند. از طریق جنگیدن با همه چیز، تو در اطرافت دنیایی منفی خلق می‌کنی، آشکار است که چنین روی داده است. دنیا برعلیه تو نیست، ولی چون تو با دنیا نیستی، احساس می‌کنی که برعلیه توست. در مسیر رودخانه شناور باش، و آنوقت رودخانه به تو کمک می‌کند که شناور بمانی. آنوقت نیازی به انرژی تو نیست. رودخانه قایقی می‌شود و تو را خواهد برد. با شناور شدن در مسیر رودخانه هیچ انرژی از دست نمی‌دهی. زیرا وقتی که در مسیر رودخانه جاری می‌شوی، رود را پذیرفته‌ای، جریان و جهت آن را ـ همه چیزش را پذیرفته‌ای. **آنوقت** نسبت به آن مثبت شده‌ای، رودخانه با تو مثبت است.

از طریق مثبت ساختن خودت نسبت به زندگی، می‌توانی همه چیز را مثبت کنی. ولی نگرش ما نسبت به زندگی مثبت نیست. چرا؟ چرا ما با زندگی مثبت نیستیم؟ چرا منفی هستیم؟ چرا این نزاع پیوسته وجود دارد؟ چرا ما نمی‌توانیم با زندگی تماماً رها باشیم؟ این ترس چیست؟

شاید مشاهده نکرده باشی: تو از زندگی می‌ترسی ـ بسیار از زندگی می‌ترسی. گفتن اینکه از زندگی می‌ترسید به نظر عجیب و غریب می‌آید، زیرا معمولاً می‌پنداری که از مرگ می‌ترسی، نه از زندگی. مشاهدات معمولی می‌گوید که همه از مرگ می‌ترسند. ولی من به شما می‌گویم که شما به دلیل اینکه از زندگی می‌ترسید، از مرگ می‌هراسید. فقط کسی که از زندگی نمی‌ترسد، از مرگ

وحشتی ندارد.

چرا ما از زندگی می‌ترسیم؟

به سه دلیل.

نخست: نفس شما فقط وقتی می‌تواند وجود داشته باشد که در خلاف مسیر شناکند. در مسیر رودخانه بودن، نفس را یارای بودن نیست. نفس تو فقط وقتی می‌تواند وجود داشته باشد که بجنگد، وقتی که نه بگوید! اگر آری بگوید، همیشه آری بگوید، نمی‌تواند وجود داشته باشد. نفس دلیل اصلی نه گفتن به همه چیز است.

به روش‌های خودت نگاه‌کن که چگونه رفتار می‌کنی و چطور واکنش نشان می‌دهی. ببین که چون بی‌درنگ نه، به ذهنت می‌آید و چگونه آری. گفتن، بسیار بسیار دشوار است ـ زیرا با نه، تو همچون یک نفس وجود داری.

با آری هویت توگم می‌شود؛ قطره‌ای در اقیانوس می‌شوی.

آری در خود، نفس ندارد؛ برای همین است که آری‌گفتن چنین دشوار است ـ بسیار دشوار.

آیا مرا درک می‌کنی؟ اگر در خلاف مسیر بروی، احساس می‌کنی که تو هستی. اگر فقط خودت را آزاد نگه داری و با رودخانه شناور باشی تا هرکجا که رفت تو را ببرد، احساس نمی‌کنی که وجود داری. آنوقت بخشی از رودخانه شده‌ای. این نفس، اینکه خودت را جزیره‌ای به نام من بخوانی، محیط اطرافت را منفی می‌سازد. این نفس تولید امواج منفی می‌کند.

دلیل دوم: زندگی ناشناخته است، غیرقابل پیش‌بینی؛ و ذهن شما بسیار باریک و محدود است و مایل است در دنیای شناخته‌ها و قابل پیش‌بینی زندگی کند. ذهن همیشه از ناشناخته وحشت دارد. دلیلی دارد: زیرا ذهن از شناخته‌ها تشکیل شده. هرآنچه که تاکنون شناخته‌ای، تجربه‌کرده‌ای، آموخته‌ای، ذهن از این‌ها تشکیل شده است.

ذهن همواره از ناشناخته هراسان است؛ ناشناخته، ذهن را مختل می‌سازد؛ پس ذهن برای ناشناخته بسته است. ذهن در شیارهای آشنای خودش زندگی می‌کند، در یک الگو Pattern زندگی می‌کند. ذهن در شیارهای مشخصی حرکت می‌کند، شیارهای شناخته شده Known grooves.

به چرخش و چرخش ادامه می‌دهد، درست مانند صفحه‌ی گرامافون. ذهن از رفتن به سوی ناشناخته وحشت دارد.

زندگی همیشه در ناشناخته‌ها حرکت می‌کند، و تو می‌ترسی. تو مایلی که زندگی مطابق ذهن تو حرکت کند، براساس شناخته‌ها، ولی زندگی نمی‌تواند از تو پیروی کند. زندگی همیشه رو به سوی ناشناخته‌ها دارد. برای همین است که ما از زندگی وحشت داریم و هر وقت فرصتی پیدا کنیم، می‌کوشیم زندگی را بکشیم سعی داریم آن را تثبیت کنیم.

زندگی یک سیلان Flux است. ما می‌خواهیم آن را ساکن کنیم، زیرا با چیزی ساکن، پیش‌بینی کردن، عملی ممکن است.

اگر کسی را دوست داشته باشم، ذهنم بی‌درنگ شروع می‌کند به کار کردن که چگونه با آن شخص ازدواج کنم، زیرا ازدواج چیزها را تثبیت می‌کند. عشق یک سیلان است، عشق را نمی‌توان پیش‌بینی کرد. هیچ‌کس نمی‌داند عشق به کجا رهنمون خواهد شد، می‌تواند به همه جا ببرد.

کسی نمی‌داند! عشق با رودخانه جاری است و تو نمی‌دانی که جریان به کجا خواهد رسید. شاید روز دیگر، لحظه‌ای دیگر وجود نداشته باشد.

تو نمی‌توانی از لحظه‌ای بعد یقین داشته باشی. ولی ذهن خواهان قطعیت است و زندگی ناامنی است. چون ذهن طالب قطعیت است، ذهن با عشق مخالف است. ذهن خواهان ازدواج است، زیرا ازدواج چیزی ساکن است. حالا تو چیزها را تثبیت کرده‌ای و سیلان Flux، شکسته شده است. حالا دیگر آبی در جریان نیست - به یخ تبدیل شده. حالا تو مالک چیزی مرده هستی؛ می‌توانی پیش‌بینی کنی. تنها چیزهای مرده قابل پیش‌بینی هستند. یک چیز، هرچه بیشتر زنده باشد، بیشتر غیرقابل پیش‌بینی می‌گردد. هیچکس آگاه نیست که زندگی به کجا خواهد انجامید.

پس ما خواهان زندگی نیستیم، ما چیزهای مرده را طالبیم. برای همین است که به مالکیت اشیاء ادامه می‌دهیم. زندگی کردن با یک شخص دشوار است. زندگی با اشیاء راحت است. پس ما مدام اشیاء را به مالکیت خود درمی‌آوریم. زندگی با یک انسان کاری دشوار است و اگر با شخصی زندگی کنیم، خواهیم کوشید از او نیز یک شیئ بسازیم، نمی‌توانیم اجازه بدهیم او یک شخص بماند.

زن یک شیئ است، شوهر یک شیئ است. این‌ها شخص نیستند، چیزهایی تثبیت شده هستند. وقتی که شوهر به خانه می‌آید، او می‌داند که زنش در خانه منتظر است. او می‌داند، می‌تواند پیش‌بینی کند. اگر احساس عشق داشته باشد، می‌تواند عشقبازی کند، همسرش در دسترس است. زن یک شیئ شده است. زن نمی‌تواند بگوید، نه، من امروز حال عشقبازی را ندارم. زن‌ها نباید چنین چیزهایی بگویند. حالش را ندارم؟ آنان نباید حال داشته باشند. آن‌ها منزل‌هایی تثبیت شده Fixed Institions هستند. به منزل‌ها می‌توانی تکیه کنی، ولی به زندگی نمی‌توان تکیه کرد. بنابراین، ما اشخاص را به اشیاء بدل می‌کنیم.

هر رابطه‌ای را در نظر بگیر. در ابتدا، یک رابطه‌ی من و تو Thou است. ولی به زودی به یک رابطه‌ی من و آن It تبدیل می‌شود. تو ناپدید می‌گردد و آنوقت ما شروع می‌کنیم به توقع داشتن. می‌گوییم، چنین کن. وظیفه‌ی زن این است و وظیفه‌ی شوهر آن است. اینطور عمل کن! و تو مجبوری که انجامش بدهی. یک وظیفه است! باید به طوری خودکار انجام شود؛ نمی‌توانی بگویی، نمی‌توانم انجام دهم.

این میل به تثبیت شدن، به دلیل ترس از زندگی است. زندگی یک سیلان است، نمی‌توانی چیزی در موردش بگویی. من تو را در این لحظه دوست دارم، ولی در لحظه‌ی بعد عشق شاید از بین برود.

لحظه‌ی پیش عاشقت نبودم، این لحظه هستم و به دلیل وجود من نیست که عشق وجود دارد، فقط رخ داده است. من نمی‌توانستم با زور، خودم عشق را بوجود بیاورم. فقط اتفاق افتاده و آن چیزی که روی داده، هرلحظه می‌تواند روی ندهد، تو نمی‌توانی هیچ کاری انجام دهی. شاید لحظه‌ای دیگر محو شود. قطعیتی در مورد لحظه‌ی بعد وجود ندارد.

ولی ذهن خواهان قطعیت است. پس عشق را به ازدواج بدل می‌سازد. موجود زنده به مرده تبدیل می‌شود. آنوقت می‌توانی مالک آن باشی، آنوقت می‌توانی به آن تکیه بدهی. عشق روز بعد هم وجود خواهد داشت. مسخرگی تمام این، در همین است: تو برای مالک شدنش، موجودی زنده را کشته‌ای و آنوقت هرگز نمی‌توانی از آن لذت ببری، زیرا دیگر وجود ندارد، مرده است. برای مالک شدنش او را کشتی و حالا زندگی را از او طلب می‌کنی.

آنوقت تمام مصیبت ساخته می‌شود.

ما از زندگی می‌ترسیم، زیرا زندگی یک سیلان است. ذهن خواهان قطعیت است. اگر مایلی واقعاً زنده باشی، برای ناایمن بودن Insecure آماده شو. در زندگی امنیت وجود ندارد و راهی نیست تا تولید امنیت کنی! تنها یک راه وجود دارد: زندگی نکن، آنوقت ایمن خواهی بود. پس آنان که مرده‌اند مطلقاً ایمن هستند. شخص زنده ناایمن است. ناامنی هسته‌ی وجودی و مرکزی است، ولی ذهن خواهان امنیت است.

دلیل سوم: در زندگی، در هستی، یک دوگانگی اساسی Fluxbasic Duality وجود دارد. هستی از طریق دوگانگی پایدار است، ولی ذهن می‌خواهد بخشی را برگزیند و دیگری را انکار کند. برای مثال، تو می‌خواهی خوشبخت باشی، طالب لذّت هستی، رنج نمی‌خواهی. ولی رنج بخشی از لذّت است، جنبه‌ی دیگر آن است. سکّه یکی است. یک رویش لذّت است و روی دیگر، رنج.

تو طالب لذّت هستی، ولی نمی‌دانی که هرچه بیشتر لذّت طلب کنی، رنج بیشتری در پی خواهد بود؛ و هرچه بیشتر به لذّت حسّاس شوی، به رنج نیز بیشتر حسّاس می‌شوی.

پس کسی که خواهان لذّت است، باید برای پذیرش رنج هم آماده باشد. درست مانند قلّه‌ها و درّه‌ها است. طالب اوج‌ها و قلّه‌ها هستید، ولی درّه‌ها را نمی‌خواهید ـ پس درّه‌ها کجا بروند؟ و بدون درّه‌ها، قلّه‌ها چگونه می‌توانند وجود داشته باشند؟ بدون درّه، قلّه وجود نخواهد داشت. اگر عاشق قلّه‌ها هستی، آن درّه‌ها را نیز دوست بدار. آن‌ها نیز بخشی از تقدیر Destiny هستند.

ذهن خواهان یک چیز است و دیگری را انکار می‌کند. ذهن می‌گوید، زندگی خوب است، مرگ بد است. ولی مرگ یک بخش است ـ بخش درّه ـ و زندگی، بخش دیگر است ـ بخش قلّه. زندگی بدون مرگ نمی‌تواند وجود داشته باشد. زندگی به سبب مرگ وجود دارد. اگر مرگ از بین برود، زندگی هم از بین خواهد رفت. ولی ذهن می‌گوید، من فقط زندگی را می‌خواهم، مرگ را نمی‌خواهم و آنوقت ذهن در دنیای رویاها زندگی می‌کند که در هیچ کجا وجود ندارد، زیرا در زندگی همه چیز به قطب دیگر بستگی دارد. اگر طالب قطب دیگر نیستی، جنگی برپا خواهد شد. کسی که این را درک کند ـ که زندگی

یک دوییت است ـ هر دو را می‌پذیرد. او مرگ را، نه مخالف با زندگی، بلکه بخشی از آن می‌داند و می‌پذیرد، بخش درّه‌ی آن. او شب را همچون بخش درّه‌ای روز می‌پذیرد. تو یک لحظه مسرور هستی و لحظه‌ی بعد غمگین. تو نمی‌خواهی لحظه‌ی بعد را بپذیری ـ که بخش درّه است و هر چه اوج سرور بیشتر باشد، درّه نیز عمیق‌تر خواهد بود، زیرا قلّه‌های بلند را فقط درّه‌های عمیق می‌سازند. پس هرچه بالاتر بروی، پایین‌تر سقوط خواهی کرد.

ادراک یعنی هشیار بودن از این واقعیت ـ نه تنها هشیار بودن، بلکه داشتن پذیرشی عمیق نسبت به این واقعیت، زیرا نمی‌توانی از واقعیت دور بشوی. می‌توانی افسانه‌ای بسازی ـ و ما قرن‌هاست که افسانه‌سرایی می‌کنیم. ما جهنّم را در جایی بسیار پایین برده‌ایم و بهشت را به جایی بسیار بالا رسانده‌ایم. ما مطلقاً این دو را تقسیم کرده‌ایم، که کاری بی‌معنی است، زیرا جهنّم، بخش درّه‌ای بهشت است. جهنّم با بهشت وجود دارد؛ نمی‌تواند جداگانه وجود داشته باشد. این ادراک به تو کمک می‌کند که مثبت باشی. آنوقت قادری که همه چیز را بپذیری. منظورم از مثبت این است که پذیرای همه چیز باشی، زیرا که می‌دانی هستی را نمی‌توان تقسیم کرد.

من نفسی به درون می‌برم و باید بی‌درنگ آن را بیرون بدهم. من دَم و بازدَم دارم. اگر فقط قرار بود دم داشته باشم و بدون بازدَم باشم، خواهم مُرد و اگر فقط بازدَم داشتم و دم نداشتم، بازهم می‌مُردم. زیرا دَم و بازدَم هر دو بخشی از یک روند هستند. یک دایره‌اند. من چون می‌توانم بازدم کنم، قادر به دم هستم. هر دو باهم هستند و نمی‌توان آن‌ها را تقسیم کرد.

انسان آزاده چنین است ـ تقسیم نشده است و این وقتی دست می‌دهد که این ادراک را داشته باشد، من کسی را آزاده و به اشراق رسیده می‌خوانم که دوییت هستی را پذیرفته باشد. آنگاه او مثبت است.

آنگاه هرچه روی بدهد پذیرفته شده است.

آنگاه انتظار و توقعی ندارد.

آنگاه از هستی طلبکار نیست.

آنگاه می‌تواند در مسیر رودخانه شناور باشد.

از کجا به کجا؟

... ما در پوسته و سطح وجود خویش زندگی می‌کنیم ـ درست در حاشیه، روی مرز.

حواس ما درست روی مرز قرار دارند و آگاهی ما Consciousness در اعماق، در مرکز قرار دارد. ما در حواس خود زندگی می‌کنیم؛ این طبیعی است. ولی این شکوفایی غایی ما نیست، تنها شروع است و وقتی که در حواس زندگی کنیم، اساساً متوجه اشیاء هستیم، زیرا اگر اشیاء نباشند، حواس بی‌معنی خواهند بود. برای نمونه، اگر چیزی برای دیدن وجود نداشته باشد، چشم‌ها بی‌فایده هستند، اگر چیزی برای شنیدن نباشد، گوش‌های ما بی‌فایده‌اند و اگر چیزی برای لمس کردن نباشد، دست‌های ما بی‌فایده هستند.

ما در دنیای حواس زندگی می‌کنیم، پس باید در دنیای اشیاء هم زندگی کنیم. حواس ما، درست در مرز وجود، در بدن قرار دارند و اشیاء حتی در مرز هم نیستند، ورای مرزها هستند.

پس... درک سه نکته ضروری است. نخست: آگاهی، در مرکز وجود ما قرار دارد.

دوم: حواسی که آگاهی از طریق آن‌ها به بیرون می‌آید در مرز قرار دارد.

و سوم: اشیاء در دنیایی که آگاهی به آن می‌رود، ورای مرزها قرار دارند.

سعی کن به وضوح این‌ها را درک کنی، زیرا آنوقت درک این تکنیک‌ها بسیار آسان خواهند بود. از جهات مختلف به موضوع نگاه کن. یک: حواس Senses درست در وسط و در میان قرار دارد. در یک سو آگاهی است و در سوی دیگر دنیای اشیاء. حواس درست در وسط هست ـ بین این دو. از حواس، می‌توانی به هر دو سو بروی: یا می‌توانی به سوی اشیاء بروی و یا می‌توانی به مرکز بروی. فاصله از هر دو سو، مساوی یک است.

از حواس، درها به دو سو باز می‌شوند ـ حرکت به سوی اشیاء یا حرکت به

سمت مرکز.

تو در حواس قرار داری. برای همین است که یکی از مشهورترین مرشدان ذن به نام بوکوجو Bokuju گفته است که نیروانا Nirvanan و دنیا Sansara در یک فاصله قرار دارند. پس فکر نکن که نیروانا بسیار دور است. دنیا و نیروانا، این دنیا و آن دنیا، هر دو هم فاصله هستند.

این سخن سبب سردرگمی‌های بسیار شده است، زیرا ما می‌پنداریم که نیروانا دردوردست‌ها قرار دارد ـ موکشا Moksha، رهایی و آزادی، یا ملکوت الهی از ما خیلی فاصله دارد. ما فکر می‌کنیم که دنیا خیلی نزدیک است. همین‌جاست. ولی بوکوجو می‌گوید و حق با اوست، که هر دو به یک فاصله قرار دارند. دنیا اینجاست، نیروانا نیز همین‌جاست. دنیا نزدیک است، نیروانا نیز نزدیک است. برای نیروانا، تو باید به درون بروی، برای اشیاء باید به بیرون بروی؛ فاصله یکسان است. از چشم‌های من، مرکز من همانقدر به من نزدیک است که تو به من نزدیک هستی. اگر به بیرون بروم، تو را خواهم دید و اگر به درون بروم، می‌توانم خودم را ببینم. ما در دروازه‌های حواس خود قرار داریم، ولی طبیعتاً نیازهای بدن چنان هستند که آگاهی به بیرون می‌رود. تو به خوراک نیاز داری، به آب نیاز داری، برای زندگی به خانه نیاز داری. این‌ها احتیاجات بدن هستند و این‌ها را فقط در دنیا می‌توان یافت، پس، برای رفع این نیازها، آگاهی بطور کاملاً طبیعی از طریق حواس به دنیای بیرون حرکت می‌کند. تا زمانی که نیازی به وجود نیاوری که فقط بتوان با درون رفتن آن نیاز را ارضا کرد، تو هرگز به درون نخواهی رفت.

برای مثال، اگر نوزاد انسان خودکفا به دنیا می‌آمد، اگر نیاز بـه خـوراک نداشت، به مادرش نگاه هم نمی‌کرد. مادر موجودی بی‌ربط و بی‌معنی می‌بود، زیرا برای کودک، مادر معنا ندارد، خوراک معنا دارد. مادر نخستین خوراک اوست و چون مادر به او خوراک می‌دهد و نیاز اساسی او ـ کـه بـدون آن، خودش از بین خواهد رفت ـ را ارضا می‌کند، او شروع به دوست داشتن مادر می‌کند. آن عشق در مرتبه‌ی دوم قرار دارد، همچون یک سایه است، زیرا مادر نیاز اساسی او را تأمین می‌کند.

پس مادرانی که از طریق شیشه به فرزندشان خوراک می‌دهند نباید انتظار

عشق فراوان داشته باشند، زیرا نوزاد، به خوراک نیاز دارد، نه به مادر. مادر فقط از طریق خوراک موجودیت می‌یابد و وارد وجود او می‌گردد. برای همین است که خوراک و عشق عمیقاً به هم مربوط هستند ـ ارتباطی بسیار عمیق دارند. اگر نیاز به عشق تو ارضا شود، خوراک کمتری نیاز داری. اگر نیاز به عشق در تو ارضا نشده باشد، خوراک بیشتری نیاز داری.

بنابراین، آنان که دوست دارند و دوست داشته می‌شوند، چربی زیادی جمع نمی‌کنند. دلایل دیگری نیز هست، ولی این یکی از اساسی‌ترین دلایل است ـ آنان زیاد غذا نمی‌خورند. اگر عشق ارضا نشده باشد، آنگاه خوراک یک جایگزین می‌شود. آنگاه خوراک بیشتری می‌خورند.

برای نوزاد، خوراک نیاز اساسی است. ولی اگر نوزادی وجود داشته باشد که خودکفا باشد، که ابداً نیاز به خوراک نداشته باشد، که برای زنده ماندن، به کمک از بیرون نیاز نداشته باشد، او ابداً در دنیا حرکت نخواهد کرد. فکر می‌کنی که حرکت می‌کند؟

نیازی نخواهد بود و تا وقتی نیازی نباشد، انرژی هرگز حرکت نخواهد کرد. ما به سبب گناهکار بودن نیست که به بیرون حرکت می‌کنیم، بلکه به سبب نیازهایمان است ـ که فقط از طریق اشیاء برآورده می‌شوند ـ اشیایی که فقط به دست خواهند آمد که ما در دنیای اشیاء حرکت کنیم.

چرا به درون حرکت نمی‌کنی؟

زیرا تاکنون نیازی خلق نکرده‌ای تا برای رفع آن به درون بروی. وقتی که نیاز وجود داشته باشد، رفتن به درون آسان خواهد بود، همانقدر آسان که رفتن به بیرون آسان است.

این چه نیازی است؟ این یک نیاز مذهبی است. تو نمی‌توانی بدون اینکه نیازی وجود داشته باشد، انسانی مذهبی باشی. این نیاز چگونه خلق می‌شود؟

از طریق چه روندی است که فرد از یک نیاز عمیق برای رفتن به درونش آگاه می‌گردد؟

سه نکته را باید به یاد آورد. اول، مرگ.

یادت باشد، تمام نیازهای زندگی تو را وادار می‌کنند که به بیرون حرکت کنی.

ولی اگر بخواهی به درون بروی، موضوع اساسی مورد توجه تو باید مرگ باشد؛ وگرنه نمی‌توانی به درون بروی. برای همین است که اشخاصی مانند بودا، که عمیقاً از مرگ آگاه شدند، شروع کردند به رفتن به درون.

فقط زمانی که از مرگ هشیار شوی می‌توانی نیازی را خلق کنی که به درون نظر کنی.

زندگی به بیرون نظر دارد. تا وقتی که از مرگ هشیار نشوی، دین برایت بی‌معنی خواهد بود. برای همین است که حیوانات دیانت ندارند. آن‌ها زنده هستند. همانقدر زنده که انسان زنده است، یا حتی بیشتر، ولی آن‌ها نمی‌توانند از مرگ هشیار باشند، آن‌ها تصوّری از مرگ ندارند، آن‌ها نمی‌توانند مرگ را در آینده ببینند. آن‌ها می‌بینند که دیگران می‌میرند، ولی هرگز به ذهن حیوان خطور نمی‌کند که مرگ دیگری، نشانگر مرگ خودش نیز هست.

در ذهن حیوان، مرگ همیشه برای دیگری روی می‌دهد و اگر برای تو نیز مرگ فقط چیزی باشد که برای دیگران رخ می‌دهد. آنوقت، تو هنوز هم در ذهنیت حیوانی زندگی می‌کنی.

اگر از مرگ هشیار نباشی، هنوز انسان نشده‌ای. این تفاوتی است اساسی بین انسان و حیوان : یک حیوان از مرگ هشیار نیست. فقط انسان می‌تواند از مرگ خودش هشیار باشد. اگر از مرگ هشیار نشده‌ای، هنوز انسان نشده‌ای و تنها انسان است که می‌تواند نیاز به درون رفتن را ایجاد کند. به نظر من، انسان یعنی هشیاری از مرگ.

من نمی‌گویم که از مرگ بترس: این هشیاری نیست. فقط از این واقعیت آگاه شو که مرگ نزدیک‌تر و نزدیک‌تر می‌آید و تو باید برایش آماده شوی.

زندگی نیازهای خودش را دارد، مرگ نیز نیازهای خودش را خلق می‌کند. برای همین است که جوامع جوان بی‌دین هستند ـ زیرا جوامع جوان هنوز از پدیده‌ی مرگ آگاه نیستند؛ برای آنان هنوز مرگ یک مرکز توجه Focus اساسی نشده است. جامعه‌ای کهن ـ برای مثال هندوستان یکی از باستانی‌ترین جوامع موجود است ـ از مرگ بسیار هشیار است. به سبب همین هشیاری است که هندوستان در عمق، کشوری مذهبی است.

پس نخستین چیز این است: از مرگ هشیار باش. در موردش فکر کن، به آن

نگاه کن، روی آن تأمل کن. از آن نترس. از این واقعیت فرار نکن. مرگ وجود دارد و تو نمی‌توانی از آن فرار کنی. مرگ با تو به وجود آمده است. مرگ تو با تو زاده شده است؛ اینک تو دیگر نمی‌توانی از آن بگریزی تو مرگ را در خودت پنهان داری ـ از آن هشیار باش.

لحظه‌ای که هشیار شوی که تو خواهی مُرد، ببینی که مرگ یقین است، تمامی ذهنت شروع می‌کند به نظر کردن در بُعدی متفاوت. آنوقت خوراک، نیاز اساسی بدن است، نه وجود؛ زیرا حتی اگر خوراک هم دریافت کنی، بازهم خواهی مُرد. خوراک نمی‌تواند تو را از مرگ محافظت کند؛ خوراک فقط می‌تواند مرگ را به تعویق بیندازد. اگر خانه‌ای خوب و سرپناهی عالی داشته باشی، بازهم از تو در برابر مرگ محافظت نمی‌کند؛ فقط به تو کمک می‌کند که در رفاه بیشتر و راحت‌تر بمیری و مرگ چه در رفاه روی بدهد و چه در غیررفاه، یکسان است.

شاید در زندگی فقیر باشی یا ثروتمند، ولی مرگ برابر کننده‌ای Equalizer عظیم است.

مرگ بزرگترین کمونیست است؛ هرگونه که زندگی کنی، هیچ تفاوتی ندارد، مرگ بطور برابر روی خواهد داد. در زندگی، برابری غیرممکن است؛ در مرگ، نابرابری غیرممکن است.

از مرگ هشیار شو، روی آن تعمّق کن و چنین نیست که مرگ جایی در آینده حتمی است؛ یا که بسیار در دوردست‌ها قرار دارد. اگر چنین فکر کنی، بازهم تعمّق در مورد مرگ ممکن نخواهد بود. ذهن محدوده‌ای بسیار کوچک دارد؛ مرکز توجه ذهن بسیار کوچک است. تو نمی‌توانی بیشتر از سی سال را در ذهنت متصوّر شوی. تو فکر می‌کنی که مرگ پس از سی سال خواهد آمد؛ پس گویی هرگز نخواهی مُرد. سی‌سال بسیار طولانی است، فاصلهٔ بسیار است، گویی که فرانخواهد رسید.

اگر مایلی روی مرگ تعمّق کنی، واقعیت دیگری را در موردش بدان: مرگ می‌تواند همین لحظه‌ی بعد فرا رسد. مرگ در لحظه‌ی بعدی هم ممکن است. شاید قادر نباشی همین جمله را تا انتها گوش بدهی. شاید من قادر به تکمیل آن نباشم. جدّ مادری‌ام به من گفته بود که وقتی من به دنیا آمدم. او با یک

ستاره‌شناس مشورت کرده بود، یکی از بهترین ستاره‌شناسان آن دوران. او می‌باید جدول تولد Kundali مرا تهیّه کند. ستاره‌شناس گفته بود، اگر این نوزاد تا هفت سالگی زنده بماند، تنها در آن صورت من این جدول را کامل خواهم کرد. به نظر غیرممکن می‌رسد که او بتواند بیش از هفت سال زنده بماند، پس این کاری بی‌فایده است. اگر او بیش از هفت سال زنده نباشد، تهیّه جدول تولد او کاری عبث است. فایده‌ای نخواهد داشت. و روش من چنین است که تا این جدول مورد استفاده قرار نگیرد، من آن را تهیه نخواهم کرد.

خوشبختانه یا متأسفانه من زنده ماندم سپس پدر و مادرم نزد ستاره‌شناس رفتند، ولی او مرده بود، پس او هرگز نتوانست جدول تولد مرا تهیه کند. او مُرد و من همیشه در این مورد حیرت کرده‌ام. او از این واقعیت آگاه بود که شاید این نوزاد بمیرد، ولی او از مرگ خودش هشیار نبود. به نظر می‌رسد که او ابداً به مرگ خودش توجه نداشت ـ و او انسانی معمولی نبود. ولی هیچکس به مرگ خودش توجه ندارد. ما دانسته و مزوّرانه توجهی به مرگ خودمان نداریم. زیرا تولید نوعی وحشت می‌کند. پس من همیشه تردید دارم که آیا آن ستاره‌شناس هرگز به جدول تولد خودش نگاه کرده بود؛ وگرنه از مرگ خویش هشیار می‌شد.

مرگ در لحظه‌ی بعد ممکن است، ولی ذهن هرگز این را باور ندارد. من این را می‌گویم و ذهن تو خواهد گفت، نه! چگونه مرگ در لحظه‌ی بعد ممکن است؟ خیلی دورتر است. ولی این یک حُقّه است. اگر به تعویق بیندازی، نمی‌توانی روی مرگ تعمّق کنی. مرگ باید چنان نزدیک باشد که بتوانی روی آن تمرکز Focus کنی و وقتی که می‌گویم مرگ در همین لحظه‌ی بعد مُمکن است، واقعاً منظورم همین است. می‌تواند همین لحظه‌ی بعدی روی بدهد و هروقت هم که روی بدهد، لحظه‌ی بعدی خواهد بود. درست در لحظه‌ی قبل از مرگ، نمی‌توانستی تصوّر کنی که مرگ اتفاق خواهد افتاد. شخصی در حال مردن است؛ درست در لحظه‌ی قبل از مرگش، هرگز متصوّر نمی‌شود که مرگ اینهمه به او نزدیک است. مرگ همیشه در لحظه‌ی بعد رخ می‌دهد ـ فراموش نکن. همیشه چنین رخ داده و همیشه نیز همینطور خواهد بود.

مرگ همیشه در لحظه‌ی بعد رخ خواهد داد. مرگ را چنان نزدیک بباور که

بتوانی روی آن تمرکز کنی و همین تمرکز کردن و توجه به آن، به تو کمک خواهد کرد که واردش بشوی؛ نیازی جدید ساخته خواهد شد.

نکته‌ی دوم: تو به زندگی ادامه می‌دهی. تو به خلق معانی و اهداف مصنوعی برای همین لحظه ادامه می‌دهی. تو هرگز به زندگیت، در تمامیت آن نگاه نمی‌کنی که آیا آن نیز معنایی دارد یا نه. به خلق معانی جدید ادامه می‌دهی و خودتْ را با آن معانی به جلو می‌کشانی. برای همین است که انسان فقیر زندگی با معنی‌تری دارد تا انسان غنی ـ زیرا انسان فقیر چیزهای زیادی برای به دست آوردن دارد و همین به زندگیش معنی می‌بخشد. اگر تو واقعاً ثروتمند باشی، به این معنی است که هرچیز ممکن را داری و این دنیا نمی‌تواند هیچ چیز به تو تقدیم کند. آنگاه زندگیت بی‌معنی خواهد شد. تو قادر نیستی برای این لحظه، برای امروزت هیچ معنایی خلق کنی تا به تو کمک کند که زندگی کنی. به همین دلیل است که در جوامع مرفّه و غنی، احساس بی‌معنی بودن زندگی بیشتر احساس می‌شود. جوامع فقیر هرگز احساس پوچی و بی‌معنی بودن نمی‌کنند.

انسان فقیر آرزوی داشتن یک خانه را دارد. او سال‌های سال برای داشتن آن کار می‌کند. زندگی او معنا دارد؛ چیزی را باید به دست آورد و وقتی که خانه را داشت، دست کم برای چند روز خوشبخت است، ولی آنوقت، خانه‌های بزرگ‌تری وجود دارند... پس او به حرکت ادامه می‌دهد، این کار و آن کار را می‌کند و هرگز به زندگی خود همچون یک تمامیت و یک مجموعه‌ی یکپارچه فکر نمی‌کند که آیا معنایی دارد یا نه. او هرگز زندگی را یک تمامیت نمی‌بیند.

فقط تصور کن که همه چیز داری ـ خانه، اتومبیلی که مشتاقش هستی و... تمام رؤیاهایت برآورده شده‌اند. خوب حالا چی؟ فقط تصور کن که هرآنچه را که نیاز داری برایت آماده است، تو آن‌ها را داری حالا چی؟ ناگهان معنی زندگی از بین خواهد رفت. تو روی یک چاه ایستاده‌ای؛ هیچ کاری نمی‌توانی بکنی. تو از معنی تهی خواهی شد. تو هم‌اینک نیز از معنا تهی هستی، ولی از آن بی‌خبری. حتّی اگر تمام دنیا مال تو باشد. آنوقت چه؟ چه نیازی ارضا شده؟

اسکندر، در راه هندوستان بود که با قدّیس بزرگ دیوژن Diogenes ملاقات کرد.

دیوژن یکی از پرنفوذترین ذهن‌هایی است که تاکنون زاده شده است. او

همچون ماهاویرا Mahavira برهنه زندگی می‌کرد؛ او ماهاویرای تمدن و فرهنگ یونان بود. او همه چیز را کنار گذاشت و ترک همه چیز را کرد. نه اینکه با این ترک کردنش بخواهد چیزی را به دست آورد ـ این ترک اصیل و واقعی نیست. اگر برای کسب چیزی دنیا را ترک کنی، یک معامله خواهد بود، اگر فکر کنی که با ترک دنیا جایی را در بهشت ذخیره خواهی کرد، این ترک دنیای واقعی نیست.

اگر برای کسب لذات بهشت، لذّت‌های جسمانی را کنار بگذاری، این ترک دنیا نیست.

دیوژن همه چیز را وانهاده بود، نه به این سبب که با این کارش بخواهد چیزی را به دست آورد. او فقط برای این چنین کرد که ببیند اگر هیچ چیز نداشته باشد، چه خواهد شد و آیا بازهم در زندگیش معنایی خواهد بود یا نه. او فکر کرده بود که اگر شخص مالک هیچ چیز نباشد، حتی اگر در آنوقت هم زندگی هدف، مقصد و معنایی داشت، آنوقت مرگ نمی‌تواند هیچ چیز را از بین ببرد، زیرا مرگ تنها قادر است دارایی‌های ما را نابود کند ـ و بدن نیز یک دارایی است. او همه چیز را کنار گذاشت و ترک کرد.

فقط یک چیز داشت، یک کاسه‌ی چوبی که در آن آب می‌نوشید. او فکر کرده بود، این که دارایی چندانی نیست. سپس روزی پسربچه‌ای را دید که با دست آب می‌نوشد. او بی‌درنگ کاسه را دورانداخت و گفت، اگر کودکی بتواند با دست آب بنوشد، آیا من از یک کودک ناتوان‌ترم؟

وقتی که اسکندر برای فتح هندوستان در راه بود تا از تمام دنیا یک امپراطوری بسازد، کسی به او اطلاع داد که درست در سرراهی که توقف می‌کنند حکیمی بزرگ زندگی می‌کند که درست نقطه‌ی مقابل او است به او گفته شد، تو می‌خواهی تمام دنیا را فتح کنی و او حتی کاسه‌ی چوبی خودش را دور انداخته زیرا که می‌گوید بدون آن هم خوشبخت است، پس چرا آن را حمل کند؟ و تو می‌گویی تا زمانی که تمام دنیا را تسخیر نکنی خوشبخت نخواهی بود. پس او درست قطب مقابل تو است و ملاقات شما خوب خواهد بود.

اسکندر شیفته‌ی این ملاقات شد. قطب مخالف همیشه جذّاب است، نوعی کشش جنسی عمیق وجود دارد. درست همانطور که زن به مرد جذب می‌شود و

مرد به زن؛ همیشه بین دو قطب مخالف یک کشش و جذبه وجود دارد.

اسکندر نتوانست از این ملاقات چشم‌پوشی کند. ولی برای او مناسب نبود که به ملاقات دیوژن برود و آمدن دیوژن نیز نزد او غیرممکن بود ـ راه حلّی وجود نداشت. به دیوژن خبر دادند. پیام آوران بسیاری نزد او آمدند و گفتند، اسکندرکبیر از این راه گذر می‌کند. خوب است که با او ملاقات کنی. دیوژن گفت، اسکندر کبیر؟ چه کسی این را به شما گفته؟ فکر می‌کنم خودش چنین گفته باشد! پس به اسکندر کبیرتان بگوئید که او هیچ چیز ندارد که به من بدهد و نیازی نیست به ملاقات من بیاید ـ و من مردی بسیار حقیر هستم. من در واقع یک سگ هستم، ابداً انسان نیستم ـ فقط یک سگ. پس نیازی به ملاقات نیست. این دون شرف اوست که به ملاقات یک سگ بیاید.

آنوقت اسکندر وادار شد تا به ملاقات او بیاید.

گزارش شده که دیوژن به اسکندر گفت، شنیده‌ام که می‌خواهی تمام دنیا را فتح کنی؛ پس من چشمانم را بستم و فکر کردم، خوب اگر من برتمام دنیا چیره شوم، آنوقت چی؟ این همیشه فکر مرا مشغول داشته که اگر تمام دنیا مال من بود، آنوقت چه؟ با شنیدن این جمله، اسکندر بسیار غمگین شد.

به دیوژن گفت، آنوقت چه؟ از این حرف‌ها نزن، مرا ناراحت و اندوهگین می‌کند.

دیوژن گفت، ولی وقتی که تو بر تمام دنیا چیره شوی، اندوهگین خواهی شد. من چه کنم؟ من فقط تصوّر میکنم، و به این نتیجه رسیده‌ام که این کاری بی‌فایده است. تو دست به یک خودکشی زده‌ای. تو خودت سعی داری که بر تمام دنیا پیروز شوی ـ پس آنوقت چه؟ اگر موفق شوی تمام دنیا را فتح کنی، آنوقت چه؟

اسکندر بسیار غمگین، ناراحت و مختل شده از پیش دیوژن بازگشت.

به همراهانش گفت، او مردی بسیار خطرناک است. او رؤیاهای مرا درهم شکست و او هرگز دیوژن را فراموش نکرد و او را نبخشید.

روزی که اسکندر می‌مرد، بازهم به یاد دیوژن افتاد و گفت، شاید حق با آن مرد بوده: حالا چه؟ پس نکته‌ی بعدی این است که در هر کاری که می‌کنی، در تلاش برای کسب هرچیز که هستی، به یاد بیاور که بپرسی، اگر موفق شوم،

آنوقت چه؟ آیا معنایی در آن هست یا اینکه فقط خودت به آن یک معنی مصنوعی می‌دهی تا نوعی توهّم ایجاد شود که احساس کنی کاری با ارزش انجام می‌دهی ـ و در تمام این مدّت تو در واقع انرژی و زندگی را هدر می‌دهی و هیچ کار باارزشی انجام نمی‌دهی. فقط یک چیز باارزش وجود دارد؛ اگر بتوانی بدون هیچ چیز، بدون هیچ وابستگی خوشبخت (خوشوقت) باشی، اگر بتوانی در تنهایی مسرور باشی، کاملاً تنها، اگر برای سرور تو، به هیچ چیز نیاز نباشد، تنها در این صورت است که می‌توانی مسرور باشی؛ وگرنه درمصیبت خواهی بود، همیشه در رنج و حرمان خواهی بود.

وابستگی، مصیبت و رنج است و کسانی که به دارایی‌هایشان وابسته هستند، کسانی که به دانش انباشته‌ی خود وابسته هستند: کسانی که به این و آن وابسته هستند، آنان به رنج خویش کمک می‌کنند تا بیشتر و بیشتر انباشته گردد. پس نکته‌ی بعد که باید به یاد بسپاری این است که از خودت بپرسی: آیا زندگیت معنایی دارد، یا اینکه تو بدون هیچ معنا در زندگی غوطه‌ور هستی. آیا به این باورهای ساختگی ادامه می‌دهی که این چیز یا آن چیز معنی هستی تو است؟

مردی عادت داشت نزد من بیاید. او همیشه می‌گفت که اگر پسرش بتواند وارد دانشگاه شود، تمام آرزوهایش برآورده خواهد شد. او مردی فقیر بود، یک کارمند بسیار معمولی و این تنها رؤیای زندگی او بود که پسرش وارد دانشگاه شود. آنوقت پسرش وارد دانشگاه شد.

اینک پسرش مأمور اداره‌ی جنگلبانی است، چند ماه پیش این پسر نزد من آمد و گفت، من فقط ششصد روپیه حقوق می‌گیرم و دو فرزند دارم و تنها رؤیای من این است که فرزندانم تحصیلات خوبی داشته باشند؛ فقط همین. من سخت کار می‌کنم. اگر فرزندانم بتوانند تحصیلات خوبی داشته باشند و من بتوانم یکی از آن‌ها را برای ادامه‌ی تحصیلات به خارج از کشور بفرستم، تمام آرزوهای من برآورده خواهند شد.

او گفت که اینک پدرش مرده است. معنی زندگی و مقصد پدرش در زندگی همین بود ـ که پسرش تحصیلات دانشگاهی داشته باشد و کار خوبی پیدا کند. و حالا پسرش کار خوبی پیدا کرده و اکنون پسرش نیز همان مقصد را دارد: که فرزندانش خوب تحصیل کنند و در جای خوبی به کار مشغول شوند و او نیز

خواهد مرد و فرزندانش به همین کار بی‌معنی ادامه خواهند داد.

معنی همه‌ی این‌ها چیست؟ چه می‌کنی؟ فقط وقت را می‌گذرانی؟ فقط زندگی را نابود می‌کنی؟ یا اینکه در زندگیت معنایی اصیل داری که بتوانی بگویی تو را خوشوقت و مسرور می‌سازد؟ این دومین نکته‌ای است که تو را به درون می‌چرخاند.

و سوّم: انسان موجودی فراموشکار است. تو به فراموش کردن چیزها ادامه می‌دهی. تو دیروز خشمگین بودی و توبه کردی. حالا فراموشش کرده‌ای و اگر همان محرّک دوباره به تو داده شود بازهم خشمگین خواهی شد.

تمام زندگیت چنین بوده است: توبه می‌کنی و بازهم همان چیز را ادامه می‌دهی.

چنین گفته‌اند که یافتن انسانی که از زندگی درس بگیرد بسیار نادر است ـ بسیار به ندرت چنین انسانی یافت می‌شود. در واقع، هیچ کس از زندگی درس نمی‌گیرد. اگر درس بگیری، آنوقت هرگز یک اشتباه را دوبار تکرار نخواهی کرد. تو بارها و بارها یک خطا را تکرار می‌کنی. در واقع، هرچه بیشتر یک اشتباه را تکرار کنی، بیشتر مستعد انجام آن خواهی بود. تو بارها و بارها خشمگین می‌شوی و بارها و بارها توبه می‌کنی و هرگز درسی نمی‌گیری با همان مُحرّک بازهم خشمگین می‌شوی و همان کارهای دیوانه‌وار را انجام می‌دهی و سپس باردیگر توبه می‌کنی ـ این توبه نیز بخشی از همان خشم است و سپس باردیگر آماده می‌شوی که تحریک شوی و بازهم خشمگین شوی.

نکته‌ی سوم: اگر می‌خواهی به درون روی آوری، درس بگیر.

هرکاری که می‌کنی، از آن طریق درس بگیر. جوهر اساسی را از آن بیرون بکش. به عقب بازگرد و ببین با زندگیت، با انرژی‌ات و با زمانیکه در اختیار داشتی چه کرده‌ای ـ همان خطاها همان حماقت‌ها و نادانی‌ها، بارها و بارها.

پس تو در یک چرخه حرکت می‌کنی. ولی گفتن این نیز درست نیست که تو در چرخه زندگی میکنی؛ بلکه، چرخه تو را حرکت می‌دهد. بطور مکانیکی حرکت می‌کنی و ادامه می‌دهی و ادامه می‌دهی. برای همین است که در هندوستان، ما دنیا را ساهارا خوانده‌ایم. ساهارا یعنی چرخی که می‌چرخد Wheel و تو فقط به یکی از پرّه‌هایش چسبیده‌ای و به چرخیدن ادامه می‌دهی.

تا زمانی که از این چرخه، از این دور باطل درسی نیاموزی، پرّه را رها نخواهی کرد و از آن بیرون نخواهی جهید.

پس سه واژه وجود دارند، سه واژه‌ی کلیدی.

مرگ: از آن یک تعمّق پیوسته بساز.

معنا: در زندگیت به جستجوی آن باش.

و بیاموز: از طریق زندگی بیاموز، زیرا درس دیگری وجود ندارد.

کتاب‌ها چیزی به تو نخواهند داد. اگر زندگی خودت نتواند درسی به تو بدهد، هیچ چیز نمی‌تواند بدهد. از زندگی خودت درس بگیر و توسط آن نتیجه‌گیری کن. با خودت چه کرده‌ای؟ اگر در یک چرخه می‌چرخی، از آن بیرون بپّر. ولی برای اینکه بدانی در یک چرخه به سر می‌بری، عمیقاً وارد ادراک و آموختن شو.

این سه نکته به تو کمک می‌کنند که به درون روی بیاوری...

آداب تشرّف به آیین ذکر

پرسش: معنی آمادگی و روند «مانترا دیکشا» Mantra Deeksha یا تشرّف به ذکر را شرح دهید. و دلایلی که افراد باید ذکر را پنهان نگه دارند چیست؟

پاسخ: نخست سعی کن بفهمی تشرّف Deeksha چیست. تشرّف Initiation یک رابطه‌ی عمیق Communion است. انتقال عمیق انرژی از مرشد به مرید. انرژی همیشه به سمت پایین جریان دارد. همانگونه که آب رو به سمت پایین دارد، انرژی نیز همیشه به سمت پایین جاری است.

مرشد ـ کسی که دریافته، کسی که شناخته، کسی که شده است، والاترین اوج انرژی است، از خالص‌ترین انرژی... اورست انرژی است.

این انرژی می‌تواند به سمت پایین به هر کس که پذیرا، فروتن و تسلیم باشد جاری شود. برای دریافت انرژی، این نگرش تسلیم، پذیرا بودن و تواضع عمیق مورد نیاز است.

وگرنه تو خودت یک قلّه هستی، یک درّه نیستی. آنگاه انرژی نمی‌تواند به سمتت جاری شود. تو نوع دیگری از قلّه هستی: قلّه‌ی نفس Ego ـ نه قلّه‌ای از انرژی، نه اوجی از وجود، نه قلّه‌ای از سرور و آگاهی. تو وزنی از نفس امّاره و منیّت هستی.

تو خودت یک قلّه هستی و با این قلّه، هیچ تشرّفی ممکن نیست. نفس امّاره مانع است، زیرا نفس تو را می‌بندد و نمی‌توانی تسلیم شوی.

برای مرید شدن، برای مشرّف شدن، شخص باید خودش را تماماً تسلیم کند. تسلیم، یعنی تمام. نمی‌توانی بگویی، من تماماً تسلیم نمی‌شوم ـ بی‌معنی است. آنوقت هنوز با نفست هستی. این نفس است که باید تسلیم شود، و وقتی نفست را تسلیم کردی، پذیرا و باز می‌گردی.

مانند درّه خواهی شد و آنوقت قلّه می‌تواند به سمت تو جاری شود.
و من این را بطور نمادین نمی‌گویم، بلکه واقعی است.

آیا تاکنون عاشق بوده‌ای؟ آنوقت می‌توانی احساس کنی که عشق واقعا بین دو بدن جریان دارد، یک جریان واقعی است. انتقال انرژی صورت می‌گیرد. ولی عشق در یک سطح جریان دارد. هر دو می‌توانید قلّه‌هایی از نفس باشید و با این حال نیز عشق بین شما می‌تواند وجود داشته باشد.

ولی با مرشد، تو در یک سطح نیستی و اگر سعی کنی در همان سطح قرار بگیری، تشرّف ناممکن می‌شود. تشرّف فقط وقتی ممکن است که تو در سطحی پایین‌تر باشی ـ فقط فروتن، تسلیم و برای دریافت، بازباشی؛ وقتی که مرید زنانه عمل کند، مانند رحم شود منفعل و قادر به دریافت شود. در تشرّف عامل مردانه مرشد است.

این راز تشرف اینک کاملاً از دست رفته است. زیرا ما هرچه بیشتر تحصیل کنیم، متمدّن‌تر شویم و با فرهنگ‌تر، بیشتر نفسانی می‌شویم. و امروزه، تسلیم شدن بسیار بسیار غیرممکن شده است. همیشه دشوار بوده، ولی اکنون غیرممکن شده است.

تشرّف، روند انتقال انرژی است، انرژی واقعی و اگر تو آماده و پذیرا باشی، مرشد می‌تواند وارد تو شود و تو را متحوّل سازد ولی در اینصورت به اعتمادی عمیق نیاز داری ـ بیش از اعتمادی که در عشق نیاز است ـ زیرا در اینجا تو نمی‌دانی که چه روی خواهد داد. تو کاملاً در تاریکی هستی.

فقط مرشد است که می‌داند چه روی خواهد داد و چه کار می‌کند او می‌داند: تو نمی‌توانی بدانی و در مورد اینکه چه رخ خواهد داد. چیزهایی هست که نمی‌تواند گفته شود، زیرا ذهن انسان مشکلات بسیاری دارد. یک مشکل این است، اگر چیزی را قبل از وقوع بگویی، رویداد را تغییر خواهد داد. نمّی‌تواند گفته شود.

پس نکات بسیاری هست که مرشد نمی‌تواند به تو بگوید. او می‌تواند برایت انجام دهد، ولی نمی‌تواند به تو بگوید. آن عمل، مشرّف ساختن است. او در واقع وارد وجودت می‌شود ـ در بدن و در ذهنت. او تو را پاک می‌کند و تغییرت می‌دهد. تنها چیزی که لازم است، اعتماد تمام تو است. زیرا بدون آن روزنه‌ای وجود ندارد و او نمی‌تواند واردت شود: درهای تو بسته است.

تو همیشه از خودت دفاع می‌کنی. زندگی یک نزاع است ـ نزاع برای بقا و

بودن.

این نزاع تو را به نوعی می‌بندد. تو بسته Closed هستی و می‌ترسی؛ وحشت داری که آسیب‌پذیر باشی. شاید کسی وارد شود؛ شاید در درونت کاری انجام دهد. پس تو خودت را جمع Shrink می‌کنی و بسته باقی می‌مانی ـ فقط در پشت پنهان هستی و پیوسته در حالت دفاعی به سر می‌بری. در تشرّف، تو باید این دفاع راکنار بگذاری، این زره‌پوش دفاعی باید دورانداخته شود. تو آسیب‌پذیر می‌شوی، و آنوقت مرشد می‌تواند واردت شود.

برای نمونه، درست مانند عشق عمیق است. می‌توانی به زنی تجاوز کنی، ولی نمی‌توانی به مریدی تجاوز کنی. می‌توانی به یک زن تجاوز کنی، چون این تجاوزی جسمانی است. می‌توان بدون رضایت وارد بدن شد و آن را مورد تجاوز قرار داد. بدون خواست یک زن می‌توان او را مورد تجاوز قرار داد. عملی تحمیلی است. بدن مادّی است و می‌توان چیزهایی را بر آن تحمیل کرد.

در تشرّف، چیزی مانند این روی می‌دهد. مرشد وارد روح تو می‌شود، نه بدنت.

تا زمانی که آماده و پذیرا نباشی، ورود غیرممکن است. مرید را نمی‌توان مورد تجاوز قرار داد، زیرا در اینجا مسئله‌ی بدن نیست. مسئله روح است و نمی‌توانی با زور وارد روح کسی شوی. با روح امکان خشونت نیست.

پس‌وقتی که مرید آماده و باز است ـ درست مانند زنی عاشق که آماده، باز و پذیراست و در یک رهاشدگی عمیق از تو دعوت می‌کند ـ فقط در این صورت مرشد می‌تواند وارد شود و کار کند و قرن‌ها کار می‌توان در لحظاتی انجام داد. برخی ازکارهایی راکه در یک لحظه بتوان انجام داد، شاید قادر نباشی در طول زندگی‌های بسیار انجام دهی. ولی در اینصورت باید آسیب‌پذیر باشی و کاملاً اعتماد کنی. تو نمی‌دانی که چه روی خواهد داد و او در درون تو چه خواهد کرد.

زن می‌ترسد، زیرا عمل جنسی برای او سفری به ناشناخته است. تا وقتی که مردش را دوست نداشته باشد، تا وقتی که آماده‌ی رنج بردن برای حمل کودک برای نه ماه و سپس یک عمر تعهد به او نباشد؛ تا وقتی که عمیقاً عاشق نباشد، به مرد اجازه نخواهد داد که وارد بدنش شود. ـ زیرا فقط بدنش نیست، تمام

زندگی اوست. وقتی که زن عمیقاً عاشق باشد، آنوقت آماده‌ی رنج بردن و ایثار است و فداکاری و رنج بردن در عشقی عمیق، سرورانگیز است.

ولی مشکل مرید عمیق‌تر است. مسئله فقط تولد جسمانی نیست، کودکی از او زاده نخواهد شد، مسئله، زایش دوباره‌ی خودش است. او خودش دوباره زاده می‌شود. او به نوعی می‌میرد و به نوعی متفاوت زاده می‌شود و این وقتی ممکن است که مرشد وارد او شود، ولی مرشد نمی‌تواند این را تحمیل کند. هیچ زور و فشاری ممکن نیست، مرید می‌تواند فقط دعوت کند و مشکل اینجاست ـ مشکلی بسیار عظیم در مرید بودن، زیرا مرید به دفاع کردن از خویش ادامه می‌دهد و زره‌پوش‌های بیشتر و بیشتری در اطرافش می‌آفریند. او با مرشد همانگونه رفتار می‌کند که با هر کس دیگر در این دنیا رفتار می‌کند؛ همان مکانیسم دفاعی به کار ادامه می‌دهد. و آنوقت بیهوده وقت تلف می‌شود. انرژی بی‌حاصل هدر می‌رود و لحظه‌ای که می‌تواند همین حالا باشد، به تعویق می‌افتد.

ولی این طبیعی است و حتی گاهی مریدان مرشدانی بزرگ، فرصت را از دست داده‌اند.

آناندا Ananda یکی از مریدان بزرگ بودا و نزدیک‌ترین آنان بود، ولی تا وقتی که بودا زنده بود نتوانست به رهایی دست یابد. بودا چهل سال با آناندا بود و آناندا در این مدت نتوانست دریابد. ولی بسیاری که پس از آناندا آمدند دریافتند. Attained و این مشکل ایجاد کرد و آناندا یکی از نزدیک‌ترین‌ها بود نزدیک‌ترین شخص به بودا بود. او در یک اتاق با بودا می‌خوابید و برای چهل سال پیوسته با بودا همراه بود. او مانند سایه‌ی بودا بود و حتی چیزهایی در مورد بودا می‌دانست که خود بودا نیز نمی‌دانست.

ولی او نتوانست به رهایی دست یابد؛ او همانی که بود باقی ماند و تنها مانع فقط یک چیز معمولی بود: او پسر عموی Cousin-Brother بزرگتر بودا بود. همین تولید نفس کرده بود.

بودا مُرده... شورایی بزرگ درست کرد. آمد تا هرآنچه راکه او گفته بود مکتوب کنند. باید گفته‌هایش را به نوشته تبدیل می‌کردند. به زودی تمام کسانی که با بودا زندگی کرده بودند از دنیا می‌رفتند، پس همه چیز را باید ثبت و ضبط می‌کردند. ولی شورا به آناندا اجازه‌ی ورود نداد و تنها او بود که تجربه‌های

بزرگتر او را، احوال بود و زندگی او را می‌شناخت. او همه چیز را می‌دانست؛ هیچ کسی دیگر همچون او در مورد بودا اطلاع نداشت.

ولی شورا تصمیم گرفت که چون آناندا هنوز به اشراق نرسیده است، اجازه‌ی حضور در شورا را ندارد. او نمی‌توانست گفته‌های بودا را ثبت کند زیرا نمی‌توان انسانی جاهل را باور کرد. او فریب نمی‌داد، ولی نمی‌توان به مرید جاهل اتکا کرد. شاید او فکر کند که واقعه‌ای روی داده است و آن را تا جایی که می‌داند در اصالتش گزارش کند، ولی او هنوز انسانی است که به اشراق نرسیده است. هرآنچه که او درخواب دیده و شنیده نمی‌توان باور کرد. پس آنان تصمیم گرفتند که فقط کسانی راکه بیدار شده‌اند سخنان بودا را ثبت کنند.

آناندا در بیرون دَر، زاری می‌کرد در بسته بود و او نالان و گریان بیست و چهار ساعت در پشت آن در به انتظار ایستاد. ولی آنان به او اجازه‌ی ورود ندادند. آناندا یک شبانه روز تمام در آنجا گریه و زاری می‌کرد و ناگهان هشیار شد که چه چیز مانع بوده است ـ چرا در زمانی که بودا زنده بود، او نتوانسته به اشراق برسد، مانع چه بوده است.

آنوقت به خاطراتش بازگشت. یک زندگی مستمر و چهل ساله با بودا او نخستین روزی را به یاد آورد که برای مشرّف شدن نزد بودا رفته بود ولی او یک شرط گذاشت و برای همین بود که او تمام تشرّف را از دست داد. او نتوانست مشرف شود زیرا شرط گذاشته بود.

او نزد بودا آمد و گفت، من آمده‌ام تا مریدت شوم. وقتی که مرید شوم، تو مرشد خواهی بود و من باید هرچه راکه می‌گویی اطاعت کنم ولی هم‌اکنون من برادر بزرگتر تو هستم و می‌توانم به تو امر کنم و تو باید اطاعت کنی هم‌اکنون تو مرشد نیستی و من مرید نیستم. وقتی که مشرّف شوم، تو مرشد خواهی بود و من مرید، آنوقت من قادر نخواهم بود که چیزی بگویم، پس قبل از اینکه مرید شوم سه شرط دارم. به این شرط‌های من آری بگو و سپس مرا مشرّف کن. آن شرط‌ها خیلی بزرگ نبودند. ولی شرط شرط است و آنوقت سیستم تو کامل نیست.

این شرط‌ها ؟؟؟؟ بودند شرط‌هایی بسیار مهرآمیز. یک من همیشه با تو باشم. نمی‌توانی به من بگویی که جای دیگری بروم تا زمانی که زنده باشم سایه‌ات خواهم بود نمی‌توانی مرا از خودت دور کنی به من قول بده ـ زیرا از این پس من

یک مرید خواهم بود و اگر از من بخواهی که دور شوم، باید اطاعت کنم. این یک قولی است که به‌برادر بزرگت می‌دهی ـ که من همیشه ـ تو باشم. نمی‌توانی به من بگویی که جای دیگری بروم. من درست مانند سایه با تو خواهم بود، من در اتاقی خواهم خوابید که تو آنجا بخوابی.

شرط دوم هروقت که بگویم با این مرد ملاقاتی داشته باش باید با آن شخص ملاقات کنی. دلیل تو برای عدم ملاقات هرچه که باشد باید موافقت کنی. اگر هروقت بخواهم که به کسی دارشان Darshan ـ حضور و دیدار روحانی ـ بدهی، باید بدهی.

و شرط سوم: اگر من بگویم که کسی باید مشرّف شود، نمی‌توانی ردکنی. این سه شرط را به من عطاکن. به من قول بده و سپس مرا مشرّف کن من هرگز چیز دیگری درخواست نخواهم کرد. آنوقت فقط یک مرید خواهم بود.

وقتی که او گریان و زار در پشت در شورا منتظر بود این خاطره را به یاد آورد.

او به خاطر آورد که تشرّف وجود نداشته زیرا او پذیرا نبوده است.

بودا مجبور بود که موافقت کند و در تمام عمرش این سه شرط را پذیرفت.

ولی آناندا از دست داد، نزدیک‌ترین فرد از دست داد.

و لحظه‌ای که این را دریافت به اشراق رسید آن چیزی که در زمان حیات بودا نتوانست روی بدهد اینک که او نبود رخ داده بود او تسلیم شد.

اگر تسلیم وجود داشته باشد، حتی یک مرشد غایب نیز می‌تواند کمک کند.

اگر تسلیم وجود نداشته باشد، حتی مرشدی زنده که حضور دارد نیز نمی‌تواند کمک کند.

پس در تشرّف، در هرگونه تشرّف تسلیم مورد نیاز است.

تشرّف به ذکر، یعنی وقتی که تو تسلیم گشته‌ای، مرشد واردت می‌شود ـ وارد بدن، ذهنی و روحت می‌گردد. او برای یافتن صوتی مناسب واردت می‌شود تا هرگاه که آن ذکر را تکرار کنی. انسانی متفاوت در بُعدی متفاوت شوی.

تا زمانی که تماماً تسلیم نشده باشی، نمی‌توان ذکری به تو داد، زیرا دادن ذکر یعنی که مرشد واردت شده و هماهنگی عمیقی را احساس کرده است. همان موسیقی درونت را و سپس او صدایی نمادین به تو می‌دهد تا با موسیقی درونی

تو هماهنگ باشد. لحظه‌ای که آن ذکر را تکرار کنی، وارد دنیای موسیقی درون می‌شوی. هماهنگی درونی وارد می‌شود.

صدا فقط یک کلید است و تا زمانی که قفل شناسایی نشده باشد کلیدی را نمی‌توان داد. پس من تا قفل را بشناسم نمی‌توانم کلیدی بدهم، زیرا کلید فقط وقتی معنا دارد که بتواند قفلی را باز کند هر کلیدی کار نمی‌کند و هر انسان قفلی ویژه است ـ نیاز به کلیدی ویژه دارد.

برای همین است که ذکرها را پنهان نگه می‌دارند.

اگر ذکر خودت را به دیگری بدهی، شاید با آن آزمایش کند. ولی آن کلید مناسب آن قفل نیست. و گاهی اگر کلیدی را به قفلی تحمیل کنی، می‌توانی قفل را از بین ببری و آن را خراب کنی. شاید چنان آن قفل را تخریب کنی که حتی اگر کلید مناسب هم پیدا شود، دیگر با آن قفل نتواند کار کند. برای همین است که مانتراها را مطلقاً مخفی نگه می‌داشتند. نباید آن‌ها را به کسی بگویی تو این را قول می‌دهی. مرشد به تو کلیدی می‌دهد. این کلید فقط مخصوص تو است. نمی‌توانی بروی و آن را توزیع کنی ـ این ذکر برای خیلی‌ها می‌تواند زیان‌آور باشد.

زمانی مجاز هستی که کلید بدهی که قفلت تماماً باز شده باشد. ولی آنوقت هم همین کلید را به کسی نخواهی داد. آنوقت قادر خواهی شد که وارد دیگری بشوی.

آنوقت قادر هستی که قفل را احساس کنی و کلیدی مناسب همان قفل برایش بسازی.

کلید را همیشه مرشد می‌سازد. اگر مشتی کلید وجود داشته باشد، کسی که نمی‌داند، شاید فکر کند که همگی یکسان هستند. تفاوت‌های آن‌ها شاید بسیار جزیی باشد و حتی شاید یک واژه را به انواعی متفاوت به‌کار بگیرند. برای مثال Aum این ذکر سه صدا دارد اِ، او، م. اگر تأکید روی حرف وسط یا ـ او ـ باشد، این کلید است. اگر تأکید روی صدای ـ آ ـ باشد، کلیدی متفاوت خواهد بود اگر تأکید روی ـ م ـ باشد بازهم کلیدی دیگر است؛ کلید دیگری را باز خواهد کرد. برای همین است که تأکید زیاد شده تا دقیقاً همان طوری که مرشد ذکر را می‌دهد تکرار شود.

پس مرشد ذکر را در گوش تو نجوا می‌کند: او درست همانگونه که باید آن را اداکنی، برایت می‌گوید. او ذکر را در گوش تو می‌گوید و تو باید چنان هشیار باشی که تمام آگاهیت به گوش‌هایت بیاید. مرشد ذکر را می‌گوید و سپس ذکر وارد تو می‌شود.

تو اینک باید آن را به خاطر بسپاری ـ دقیقاً همانگونه که ذکر شده.

برای همین است که افراد باید ذکرهای خودشان را مخفی نگه دارند و نباید آن‌ها را افشاکنند. ذکرها خطرناک هستند، اگر مشرّف شده باشی، می‌دانی. اگر مرشد واقعاً کلیدی را به تو داده باشد، تو می‌دانی. تو آن را بسیار ارج می‌نهی. نمی‌توانی بروی و آن را توزیع کنی. برای دیگران زیان‌بار است و برای خودت نیز ـ به دلایل بسیار زیان‌آور خواهد بود.

دلیل اول اینکه پیمانی را می‌شکنی، و لحظه‌ای که پیمان گسسته شود، ارتباط تو با مرشد بی‌درنگ قطع می‌شود. تو دیگر با او در ارتباط نیستی.

اگر پیمان حفظ باشد، تماس و رابطه پیوسته خواهد بود.

دوم اینکه، اگر ذکر را به کسی بدهی و در موردش صحبت کنی، به سطح ذهن خواهد آمد. ریشه‌های عمیق‌تر آن شکسته می‌شوند و به نوعی حرف مفت Gossip تبدیل خواهد شد.

سوم، اگر بتوانی هر چیزی را همچون یک راز نگه داری، هرچه بیشتر آن را پنهان کنی، عمیق‌تر خواهد شد، باید که عمیق‌تر شود.

در مورد مارپا Marpa گفته‌اند که وقتی مرشدش به او ذکر را می‌داد، پیمان بست که این ذکر را مطلقاً مخفی بدارد. به او گفته شد، نباید در موردش حرفی بزنی.

سپس مرشد مارپا، در رَؤیا بر او ظاهر شد و گفت ذکر تو چیست؟

او حتی در خواب نیز پیمانش را حفظ کرد و از گفتن آن خودداری کرد.

و چنین گفته شده که او از ترس اینکه مبادا شبی مرشدش کسی را در رویا بفرستد و در خواب مجبور شود که ذکر را افشا کند. مارپا دیگر نخوابید او خوابیدن را ترک کرد.

او هفت یا هشت شبانه‌روز نخوابیده بود.

و مرشد به او گفت، چرا نمی‌خوابی؟ می‌بینم که مدتی است نخوابیده‌ای

موضوع چیست؟ ماریاگفت، تو به من کلک می‌زنی. تو در رُؤیای من آمدی و از من خواستی که ذکر را افشاکنم. من حتی به تو هم نمی‌توانم بگویم. وقتی که قول داده‌ام، حتی در خواب نیز پیمانم را نخواهم شکست. ولی من ترسیده‌ام. کسی چه می‌داند؟ در خواب شاید روزی فراموش کنم.

اگر از پیمانت چنان هشیار باشی که حتی در رُؤیا نیز آن را به یاد بیاوری، آنوقت عمیق خواهد شد. به ژرفای وجودت وارد خواهد شد و هرچه عمیق‌تر برود، بیشتر کارساز خواهد بود ـ زیرا قفل، در عمیق‌ترین لایه‌های وجود قرار دارد. با هر چیزی این را آزمایش کن.

اگر بتوانی چیزی را مخفی نگه‌داری، به اعماق خواهد رفت.

اگر نتوانی آن را مخفی نگه داری، بیرون خواهد زد.

چرا می‌خواهی چیزی را به دیگری بگویی؟ چراگپ می‌زنی؟

در حقیقت در مورد هر چیزی که حرف می‌زنی، از آن خلاص می‌شوی.

هروقت چیزی را بازگو کنی، از آن آسوده می‌شوی، بیرون خواهد رفت.

تمام روانکاوی چیزی جز این نیست. روانکاو فقط گوش می‌دهد و بیمار به حرف زدن ادامه می‌دهد. به بیمار کمک می‌شود ـ زیرا او هرچه بیشتر در مورد ایده‌ها، تضادهای درونی و ارتباط آن‌ها حرف بزند، بیشتر آسوده می‌شود.

عکس همین روند نیز وقتی چیزی را پنهان نگه می‌داری صادق است.

تو در هیچ زمانی مجاز نیستی در موردش سخن بگویی، به ژرفا وارد می‌شود، عمیق می‌گردد و یک روز قفل را دقیقاً باز خواهد کرد.

رود ساکن / پُل جاری

... روزی چوانگ‌تزو Chuang Tzu همراه با مرشدش LaoTzu لائوتزو از روی پلی می‌گذشتند.

لائوتزو به چوانگ‌تزو گفت، همینجا بمان، به نگاه‌کردن به پایین ادامه بده تا وقتی که رودخانه بایستد و پل شروع به شناور شدن کند. آنوقت نزد من بیا.

رودخانه جریان دارد، پل هرگز جاری نمی‌شود ولی به چوانگ‌تزو چنین مراقبه‌ای داده شد ـ تا دیدن رودخانه ایستاد و پُل جاری، روی پل منتظر بماند.

گفته شده که چوانگ‌تزو روی آن پل کلبه‌ای ساخت و همانجا ماند. ماه‌ها

گذشت... او فقط روی پل می‌نشست و به دنبال لحظه‌ای بود که رودخانه بایستد و پل جاری شود.

یک روز اتفاق افتاد: رودخانه متوقف شد و پل جاری گشت.

چگونه می‌تواند رخ بدهد؟

اگر افکار کاملاً بازایستد، آنوقت همه چیز ممکن خواهد بود، زیرا این سختی Fixedness ذهن است که می‌گوید رودخانه جاری است و پل ایستاست این فقط نسبی است.

اینشتین می‌گوید و فیزیک مدرن تأیید می‌کند که همه چیز نسبی است. تو با قطار سریع‌السیر مسافرت می‌کنی. چه اتفاقی می‌افتد؟ درختان جریان پیدا می‌کنند، از کنارت به سرعت می‌گذرند و اگر قطار واقعاً نرم باشد و تو احساس نکنی که در حرکت است اگر از پنجره نگاه کنی این درختان هستند که حرکت می‌کنند، نه قطار.

اینشتین می‌گوید که اگر دو سفینه با سرعتی مساوی در کنار هم در یک جهت در فضا حرکت کنند قادر نخواهی بود که احساس کنی سفینه‌ها در حرکت هستند. می‌توان حرکت قطار را احساس کرد، زیرا چیزهای ثابتی کنار آن قرار دارند اگر هیچ چیز نباشد ـ برای مثال اگر درختان نیز با سرعتی مساوی در کنار قطار در همان جهت حرکت کنند احساس می‌کنی که حرکتی در کار نیست. یا وقتی قطاری در جهت مخالف حرکت می‌کند، سرعت تو دو برابر می‌شود. احساس می‌کنی که قطار سریع‌تر حرکت می‌کند.

سرعت بیشتر نشده است، ولی تو چنین احساس می‌کنی اگر سرعت امری نسبی باشد، پس این فقط انجماد ذهن است که فکر می‌کند رودخانه جاری است و پل ثابت است.

چوانگ تزو با مراقبه‌ای پیوسته دریافت که همه چیز نسبی است.

رودخانه جاری است، زیرا تو پل را چیزی ایستا فرض کرده‌ای. پل نیز در جریان است. در ژرفای وجود هیچ چیز ثابت در دنیا وجود ندارد. اتم‌ها حرکت می‌کنند، الکترون‌ها حرکت می‌کنند. پل در درون حرکتی پیوسته دارد. همه چیز در جریان و حرکت است: پل نیز جریان دارد.

چوانگ‌تزو می‌بایست لحظه‌ای از ساختار اتمی پل را درک کرده باشد.

امروزه می‌گویند که این دیوار که به نظر ایستا می‌رسد، ساکن نیست، هر الکترون آن در گردش است ولی چرخش آن‌ها چنان سریع است که دیده نمی‌شود.

برای همین است که احساس می‌کنی ساکن است.

اگر این پنکه با سرعتی بیشتر بچرخد، سریع‌تر و سریع‌تر، قادر نخواهی بود که تیغه‌هایش یا فضای بین آن‌ها را ببینی و اگر بازهم سریع‌تر بچرخد، فقط یک دایره‌ی ایستا و ثابت خواهی دید. هیچ چیز در آن حرکت نمی‌کند، زیرا چشم‌های ما قادر به دریافت چنین سرعتی نیستند.

پس چوانگ‌تزو می‌بایست ساختار پل را دیده باشد.

او صبر کرد و صبر کرد و ذهن تثبیت شده‌اش محلول شد.

آنوقت دید که پل در جریان است ـ و حرکت اتم‌ها چنان سریع است که در مقایسه با آن، رودخانه ثابت است.

او دوان دوان نزد لائوتزو آمد.

و لائوتزو با دیدن او گفت، خوب حالا از من نپرس آن واقعه برایت رخ داده است.

پول Money

پول آن چیزی نیست که در ظاهر به نظر می‌آید: ریشه پول در عمق دیگری قرار دارد.

پول فقط در آن اسکناس‌های رنگین نیست.

پول چیزی است که با ذهن درونی تو در ارتباط است. به نگرش Attitude تو مربوط است.

پول، عشق تو نسبت به اشیاء است.

پول، فرار تو از انسان‌ها است.

پول، امنیت تو در مقابل مرگ است.

پول، تلاش تو برای کنترل زندگی است.

پول، هزار و یک چیز است.

پول فقط در اسکناس خلاصه نمی‌شود. وگرنه امور بسیار ساده‌تر می‌بود.

پول عشق تو است: عشق به اشیاء و نه افراد.

راحت‌ترین نوع عشق، عشق به اشیاء است.

زیراکه اشیاء مرده هستند و می‌توانی به سادگی آن‌ها را بخری.

می‌توانی خانه‌ای بزرگ بخری: یک قصر.

حتی بزرگ‌ترین قصرها را نیز می‌توان با پول خریداری و تصاحب کرد.

ولی تو حتّی نمی‌توانی کوچکترین نوزاد را بخری.

حتی آن نوزاد هم این را رد می‌کند.

حتی آن نوزاد هم برای آزادی خود خواهد جنگید. کودک، هرچقدر هم که کوچک باشد، بازهم برای شخصی که بخواهد او را تصاحب کند، خطرناک است.

او طغیان خواهد کرد و عصیان می‌کند کودک به هیچ کسی اجازه نخواهد داد تا او را بخرد.

مردمی که نمی‌توانند به انسان‌ها عشق بورزند، با پول عشقبازی می‌کنند.
زیراکه پول وسیله‌ای است برای خریدن اشیاء.
هرچه پول بیشتری داشته باشی، می‌توانی چیزهای بیشتری خریداری کنی.
و هرچه بیشتر چیز بخری، می‌توانی انسان‌ها را بیشتر فراموش کنی.
چیزهای بسیاری خواهی داشت ولی هیچ رضایتی نداری.
زیرا رضایت عمیق، وقتی وجود خواهد داشت که تو به انسان‌ها عشق‌بورزی، نه به اشیاء
زیرا، درست است که پول طغیان نمی‌کند، ولی در عین حال واکنشی نیز نمی‌تواند نشان دهد. به همین سبب است که مردم خسیس، بسیار زشت می‌شوند.

زیراکه هیچ کس، هیچ‌گاه به عشق آنان پاسخی نداده است چطور می‌توانی بدون اینکه عاشق باشی، زیبا بشوی؟ چگونه می‌توانی، بدون عشق، که مانند بارانی از گُل بر تو فرود می‌آید، زیبا شوی؟ پس زشت می‌شوی بسته می‌شوی.

انسانی که سعی دارد با اشیاء و پول عشقبازی کند، انسانی خسیس است و همواره از مردم و انسان‌های دیگر هراسان است. زیراکه اگر دیگران نزدیک بیایند، ممکن است شروع به سهیم کردن و بخشش کنند. اگر به فردی اجازهٔ نزدیک شدن می‌دهی، می‌توانی اجازهٔ سهیم‌شدن و مشارکت کردن نیز به او بدهی.

مردمی که عاشق اشیاء هستند، مانند همان چیزها می‌شوند: مُرده و بسته.
در درونشان هیچ چیز مرتعش نیست. در آنان هیچ چیز در حال رقصیدن و آوازخوانی نیست. قلب‌هایشان وزن و آهنگ زندگی راگم کرده است.
زندگیشان مکانیکی است. آنان سنگین و گرانبار هستند: گرانبار چیزهای بسیار.

آنان آزادی ندارند. زیراکه تنها عشق است که می‌تواند به تو آزادی بخشد.
ولی عشق تنها زمانی می‌تواند به تو آزادی ببخشد که تو به عشق آزادی ببخشی.

مردمی که از عشق می‌ترسند، تصاحب‌گر و پول‌پرست می‌شوند.
مردم عاشق، هرگز تصاحب‌گر نیستند برای آنان، پول اهمیت زیادی ندارد:

اگر باشد، خوب است، می‌تواند استفاده شود و اگر پول نبود، بازهم خوب است.

زیراکه عشق، چنان مُلکی و ملکوتی است که هیچ پولی نمی‌تواند آن را بخرد.
عشق چنان رضایت عمیقی است که تو می‌توانی گدایی در خیابان باشی و تاج عشق را بر سر داشته باشی و پادشاهی کنی.
پول و اشتیاق آن تنها می‌تواند تو را زشت و بیقرار کند.
من مخالف پول نیستم.
من نمی‌گویم پول را دور بینداز زیراکه این نیز نوعی تفریط است.
ترک پول گام نهایی یک ذهن خسیس است.
انسانی که از انباشتگی پول و چسبندگی به آن رنج بسیار برده و نتوانسته باز و عاشق باشد، در نهایت، آنقدر ناکام می‌شود که پول را ترک می‌کند و همه چیز را دور می‌اندازد و به هیمالیا می‌رود و در معبدی راهب می‌شود.
او یک انسان غیر فهیم است. اگر تو درک درستی داشته باشی، پول می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد. ولی مردمی که درک ندارند، یا ذهنیتی خسیس دارند و نمی‌توانند از پول استفاده کنند؛ و یا این که ترک پول می‌کنند.
زیراکه در این ترک کردن پول، آنان همان ذهنیت خسیس را حفظ کرده‌اند.

پس اینک نیازی به استفاده و خرج کردن پول نیست: همه چیز را ترک کن و فرار کن.
این افراد نمی‌توانند از پول به درستی استفاده کنند. آنان از خرج کردن و مصرف پول واهمه دارند. آنان می‌توانند پول را ترک کنند ولی قادر به استفاده از پول نیستند.
من افراد خسیس بسیاری را دیده‌ام که کاملاً پول را ترک کرده‌اند.
زمانی من در دانشگاه ساغر Sagar Univerity دانشجو بودم. مردی که این دانشگاه را بناکرد موجودی کمیاب بود. نام او دکتر هاری سینگ گور Gore بود. من هرگز انسانی به خست او ندیده‌ام و ترک‌کننده‌ای نیز مانند او نیافته‌ام او در هر دو بسیار کامل بود!

در تمام زندگیش او هرگز دیناری به کسی نداده بود. هیچ گدایی هرگز از خانه او چیزی دریافت نکرده بود. در شهر او ساغر شهرت داشت که اگر گدایی به در خانه او رفته باشد، می‌بایست گدایی تازه وارد باشد! هیچکس هرگز چیزی از خانه او دریافت نکرده بود.

او هرگز حتی یک روپیه هم برای هیچ هدفی (چه انسانی یا الهی) اهداء نکرده بود.

حتّی در دوران نهضت ملّی آزادی هند نیز یک روپیه اهداء نکرده بود.

بخشش اصلاً راه او نبود. او یک خسیس کامل بود. و این مرد یکی از بزرگترین حقوق‌دانان دنیا بود. او سه دفتر کار داشت: یکی در هندوستان یکی در چین، و دیگری در انگلستان.

او چهار ماه از سال در لندن، چهار ماه در هند و چهار ماه در چین به سر می‌برد.

او ثروت بسیار زیادی اندوخته بود و در اواخر عمر تمام ثروتش را یکجا اهداء کرد.

دانشگاه ساغر که یکی از زیباترین دانشگاه‌های دنیاست با پول اهدایی او تأسیس شد.

ولی وقتی که صدقه داد، تمامی ثروتش را یک‌جا بخشید. تعجب خواهید کرد اگر بدانید او چنان ثروتش را صدقه داد که حتی یک روپی نیز برای فرزندانش باقی نگذاشت.

فرزندان او اکنون در دادگاه‌ها مشغول جنگیدن هستند.

آنان هیچ چیز ندارند و مانند گدایانی بیش نیستند.

آری، خسیس، خسیس باقی می‌ماند، تا لحظه آخر، حتی وقتی که ترک دنیا و پول می‌کند. او حتی نتوانست یک روپی به فرزند خودش ببخشد.

ولی توانست تمام ثروتش را یکجا واگذار کند.

آری نخست می‌توانی چون دیوانه‌ای به انباشت ثروت بپردازی و سپس روزی متوجه خواهی شد که تمام زندگیت را تلف کرده‌ای. وقتی که این را فهمیدی خواهی ترسید.

ولی عادت قدیم پابرجاست: می‌توانی همه را ببخشی همه چیز را فراموش

کنی و فرار کنی ولی نمی‌توانی سهیم شوی!

انسان فهیم وقتی که پول دارد آن را با دیگران سهیم می‌شود.

زیرا که پول برای پول نیست: پول برای زندگی کردن است.

انسان فهیم اگر احساس کند که زندگی و عشق به پول او نیاز دارد، می‌تواند همه چیزش را ببخشد. ولی این بخشش دیگر ترک پول نیست، بلکه استفاده از پول است.

برای او هدف عشق است.

برای مردمی که هدفشان در زندگی پول است، عشق تنها یک وسیله است.

حتّی دعاهای ایشان نیز برای دریافت پول بیشتر است

حتی نیایش نیز وسیله‌ای است برای کسب پول.

پول پدیده‌ای بسیار پیچیده است. چرا مردم اینهمه به پول چسبیده‌اند؟

پول نیروی جاذبه‌ای چون مغناطیس دارد. جذابیت پول مانند هیپنوتیزم است.

جذابیت پول در این است که می‌توانی کاملاً آن را تصاحب کنی.

پول کاملاً مطیع و فرمانبر است و به سادگی به اسارت درمی‌آید.

و نفس تو Ego از داشتن آن بسیار ارضاء می‌شود.

ولی عشق هرگز مطیع و فرمانبر نیست عشق عصیانگر است.

تو نمی‌توانی عشق را بخری تو می‌توانی مرد یا زنی را بخری، ولی عشق را هرگز.

اگر زنی را بخری، آن زن، پول می‌شود. اگر مردی را بخری، آن مرد پول می‌شود: یک شیی و یک ابزار می‌گردد. مرد و زن تنها زمانی انسان هستند که در ذات خودشان هدف باشند و نه وسیله. پول تنها یک وسیله است و تسخیر شدن توسط وسیله، احمقانه‌ترین چیزی است که برای انسان روی می‌دهد. این بزرگترین نفرین بشری است. پول نباید هدف شود و در عین حال من نمی‌گویم که پول را رها کن و در خیابان گدایی کن. از پول استفاده کن. پول وسیلهٔ خوبی است. من مخالف پول نیستم. برای مخالفت با آن چیزی ندارم که بگویم.

من درباره تو و میل نصاحب‌گری در تو صحبت می‌کنم، نه دربارهٔ پول.

پول می‌تواند زیبا باشد. اگر تو با پول مسخ نشوی و آن را به خرید و فروش

نگذاری، پول زیباست. پول مانند خونی است که در بدن جریان دارد.
در بدن جامعه، پول گردش می‌کند و این پول، خون جامعه است.
پول به جامعه کمک می‌کند تا تغذیه شود و زنده بماند ولی پول مانند خون، بیماری‌هایی نیز دارد. شاید شنیده باشی که در برخی بیماری‌های خونی، خون از حرکت باز می‌ایستد و نمی‌تواند جریان پیدا کند. تکه‌هایی به هم چسبیده، خون دلمه بسته و به مانعی برای گردش خون تبدیل می‌شوند و نمی‌گذارند خون به راحتی در شریان‌ها جاری گردد.

در این هنگام تمام یا قسمتی از بدن فلج می‌گردد، و اگر این تکه‌های به هم چسبیده خون به قلب وارد شود مرگ انسان حتمی است.

به همین ترتیب نیز اگر پول از یک دست به دست دیگر در جریان باشد و همواره در حرکت باشد، جامعه سالم است. هرچه حرکت پول بیشتر باشد، بهتر است و جریان خون جامعه روان‌تر و حیات آن سالم‌تر است. ولی وقتی که یک خسیس پدیدار شود، خون دلمه بسته است: شخصی در جایی ثروت‌اندوزی می‌کند و ثروتش را سهیم نمی‌شود اینک در جریان گردش خون جامعه مانعی ایجاد شده این فرد خسیس سبب اختلال در جریان سالم گردش خون می‌شود.

و خودش زندگی نمی‌کند و به سبب تجمع عظیم ثروت، نمی‌گذارد دیگران هم زندگی کنند.

پول از جریان یافتن و گردش سالم خود باز می‌ماند.

در بدن، خون در جریان، یعنی زندگی و خون تجمع یافته یعنی مرگ.

در جامعه نیز پول در گردش، یعنی زندگی و ثروت انباشته شده یعنی مرگ.

من طرفدار جامعه‌ای هستم که پول در آن به سرعت جریان دارد.

هیچکس به پول نچسبیده، همه از آن استفاده می‌کنند.

به یاد بیاور که قانون ساده پول این است:

هرچه بیشتر از پول استفاده کنی، ارزش آن بیشتر خواهد شد

برای مثال، ده نفر از ما در اینجا نشسته‌ایم. اگر هر کدام از ما فقط یک

اسکناس صد روپی در جیب داشته باشیم و آن را فقط برای خودمان نگاه داریم، جمع ما فقط هزار روپی مرده خواهیم داشت. ولی اگر این پول‌ها در جریان و گردش بیفتند، اگر این پول دوباره گردش کند، جمعاً بیست هزار روپی در گردش خواهد بود. اگر سه بار جریان یابد، سی‌هزار روپی در گردش خواهد بود.

قانون پول این است: **هرچه بیشتر جریان یابد، بیشتر خواهد شد.**

زیرا فردی که اسکناس صد روپی را فقط در جیب خودش نگاه می‌دارد، پولش مرده است.

ولی اگر آن را خرج کند، این پول نزد دیگری خواهد رفت و باز به خود او باز خواهد گشت، زیراکه دیگران نیز مانند او پول را به جریان می‌اندازند.

اینک او دویست‌روپی دارد و بازهم اگر خرج کند، سیصد، چهارصد و پانصد روپی خواهد شد. هرچه پول را بیشتر مصرف کنی، پول بیشتری به تو می‌رسد و در جریان خواهد بود.

این‌گونه، جامعه نیز غنی‌تر شده است.

آمریکای شمالی، ثروتمندترین کشور جهان است، زیراکه ناخسیس‌ترین کشور است در آنجا پول با سرعت بسیار گردش می‌کند. همه از پولی که دارند استفاده می‌کنند و حتی پولی راکه در آینده به دست خواهند آورد نیز خرج می‌کنند!

پس این کشور باید ثروتمند باشد. کشوری مانند هندوستان نیز باید فقیر باقی بماند، زیرا مردم هند به پول چسبیده‌اند. اگر به پول بچسبی، کشور فقیر باقی خواهد ماند. در هندوستان هیچکس از پول استفاده نمی‌کند. هندوستان دو نوع مردم دارد: یکی خسیس‌ها و دیگری ترک‌کننده‌ها Renouncers هر دو نوع در اشتباه‌اند، هر دو نوع احمق، غیرطبیعی و عصبی هستند. انسان باید پول را تولید کند، کسب کند و آن را خرج کند. انسان فقط باید برای خرج کردن پول، آن را نگاه دارد. اگر برای انباشتن، کسب مال کند، یک دایره باطل تولید می‌شود که جامعه را بیمار و فلج می‌سازد.

پول می‌تواند خیلی چیزها را به ما ارزانی کند. پول می‌تواند تمام چیزهای بیرونی را به تو بدهد: اشیاء این دنیایی ـ هیچ اشکالی نیز در این چیزها نیست:

داشتن خانه‌ای زیبا اشکالی ندارد. داشتن باغچه‌ای مصفّا اشکالی ندارد.

پول می‌تواند این چیزها را به تو بدهد.

ولی پول نمی‌تواند به تو عشق بدهد. این یک انتظار بیش از حد از پول بیچاره است!

انسان باید از چیزها انتظاری به جا و معقول داشته باشد و نباید وارد غیرممکن‌ها شود.

انتظار داشتن از پولِ بیچاره برای بخشیدن عشق، امری غیرممکن است.

پول بیچاره نمی‌تواند این انتظار را برآورده سازد.

اشکال در پول نیست. از پول خشمگین نباش که چرا نمی‌تواند عشق بیاورد. آن را نسوزان و به رودخانه نینداز‌ش و راهی هیمالیا نشو.

در اصل تو چیزی را طلب کرده‌ای که انسان فهیم هرگز درخواست نمی‌کند.

حماقت در تو است. اشکالی در پول نیست.

چندسال پیش، روزی یک راهب دوره‌گرد نزد من آمد. او بسیار مخالف پول بود.

او حتی به پول دست نمی‌زد و این نوعی بیماری روانی است.

مردمی هستند که در طول روز فقط مشغول شمارش پول هستند و حتی در شب نیز در ذهن خود پول می‌شمارند. آنان پول را با دستان خود چنان عاشقانه لمس می‌کنند که هیچ انسانی را به این لطافت لمس نکرده‌اند. وقتی که به اسکناس‌هایشان نگاه می‌کنند می‌توانی جرقه‌ای از شوق و عشق را در چشمانشان بخوانی. آنان توسط این رنگین پاره‌ها مسخ و هیپنوتیزم شده‌اند.

اینان نیز مردمی روانپریش هستند.

مردم روانپریش دیگری هم هستند که مانند این راهب دوره‌گرد اصلاً به پول دست نمی‌زنند.

از او پرسیدم «تو که به پول دست نمی‌زنی، باید برایت مشکل باشد، چطور این همه راه را برای دیدار من تا بمبئی آمده‌ای؟»

پاسخ داد «مشکلی نیست» و سپس دو مرد همراهش را نشان داد. شاگردانش بودند. آنان می‌توانستند به پول دست بزنند! آری، آنان هنوز اینقدر متعالی نشده‌اند و می‌توانند به پول دست بزنند!

چه حماقت عظیمی! او گفت «من به پول دست نمی‌زنم. من بسیار فراتر از پول رفته‌ام!!».

به او گفتم «ولی منظور چیست؟، حالا تو نه تنها از پول استفاده می‌کنی، بلکه از دو انسان دیگر نیز بعنوان «جیب» استفاده می‌کنی. تو دو انسان را به سطح «جیب» تنزّل داده‌ای و شخصیت آنان را کشته‌ای. چه اشکالی داشت که پول را در جیب‌های خودت نگاه داری؟»

پاسخ داد «پس معلوم می‌شود که شما موافق پول هستید! ولی پول چکار می‌تواند بکند؟ آیا پول می‌تواند عشق بدهد؟ آیا پول می‌تواند خدا را بدهد؟»

به او گفتم «تو بسیار احمق هستی که از پول بیچاره توقع داری که به انسان عشق و خدا بدهد. انتظار تو خطاست. پول هرگز چنین قولی نداده است. پول هرچه را که قول داده، انجام خواهد داد. ولی پول هرگز چنین قولی نداده که می‌تواند به انسان عشق بدهد. اگر تو چنین انتظاری از پول داری، این حماقت تو است و نه ناتوانی پول».

آری، همین انسان‌هایی که چنین توقعات نامعقولی از پول دارند، روزی دشمن پول می‌شوند و دیگر به آن دست هم نمی‌زنند و از آن فرار می‌کنند.

اگر پول را نزدیک او ببری چشمانش را خواهد بست. او حتی حاضر نیست به پول نگاه کند.

چه بی‌معنی! چه اشکالی در پول هست؟ به نظر می‌رسد که هنوز در عمق وجود خسّت وجود دارد. چیزی مانند یک زخم عمیق. در غیر اینصورت چرا چشمانت را می‌بندی؟ در یک اسکناس چه ایرادی هست؟ فقط یک تکّه کاغذ است.

و این افراد روحانی‌نما می‌گویند که پول فقط یک تکّه کاغذ است. ولی وقتی یک کاغذ معمولی را به آنان می‌دهی، آن را می‌گیرند و لمس می‌کنند، ولی وقتی یک اسکناس را به دستشان می‌دهی آن را پرت می‌کنند: گویی که یک عقرب است و یا یک بیماری مهلک!!

آری، عصبیت می‌تواند از یک افراط به تفریطی دیگر بگرود. از پول استفاده کن.

تا جایی که به کاربردهای پول مربوط می‌شود، پول زیباست و کاربردهای

پول به اندازهٔ کافی گسترده هست. تا جایی که به دنیا مربوط می‌شود، کاربرد پول بسیار وسیع و گسترده است.

ولی از پول توقّع عشق نداشته باش، زیراکه حیطهٔ عشق مربوط به درون است -به وجود درونی. از پول انتظار شناخت خداوند را نداشته باش، زیراکه خداوند امری ماورایی است.

از هر چیز بسته به ظرفیت آن استفاده کن، نه بسته به رویاهای خودت. آنوقت انسانی سالم و متعادل خواهد بود و سالم بودن یعنی مقدّس بودن Tobe healthy, is to be holy.

به هیچ وجه غیرطبیعی نباش. عادّی و طبیعی باش.
فقط ادراک بیشتری تولید کن تا بتوانی ببینی.

پول می‌تواند دنیای زیبایی به تو بدهد. در غیر اینصورت، اگر مخالف پول باشی، دیر یا زود، کشوری کثیف مانند هندوستان درست خواهی کرد. همه چیز کثیف است، ولی هندیان فکر می‌کنند که انسان‌هایی روحانی هستند؛ همه چیز زشت شده است ولی آنان می‌پندارند که به خداوند بسیار نزدیک هستند زیراکه دنیا را ترک کرده‌اند!!

هندیان می‌پندارند که انسان باید چشمانش را ببندد و به بیرون نگاه نکند.
نگاه کردن به بیرون خوب است، زیراکه «بیرون» تجلّی‌گاه خداوند است.
درون نگری نیز خوب است، زیراکه «درون»، جایگاهِ خالق است.
هر دو خوب هستند.
و پلک زدن چشمان نیز بسیار پرمعنی و نمادین است؛
چشمان نباید همیشه باز باشند و نباید همیشه بسته باشند.
چشم‌ها باید باز و بسته باشند.
این فرهنگ و وزن زندگی است: بیرون و درون؛ بیرون و درون.
بیرون را بنگر که منظرگاه خدوند است؛ درون را بنگر تا خالق زیبا را ببینی.
و آهسته آهسته خواهی دید که درون و بیرون باهم ملاقات می‌کنند، جفت و یگانه می‌گردند.

پول قدرت خرید دارد. با پول می‌توانی همه چیز بخری.
حتّی مقدسین شما نیز در چهارچوب «پول» فکر می‌کنند.
پول آنان «ثواب» است. آری با «ثواب» می‌توانی حجره‌ای زیبا در بهشت برای خودت بخری! برخی از مردم کمتر طمعکاراند. آنان تنها به پولی فکر می‌کنند که در دنیا رایج است.
و برخی بیشتر طمع دارند. آنان به آخرت فکر می‌کنند و اگر تو به «ثواب» فکر کنی که با آن به بهشت برسی. آیا این جز معامله و طمع و پول است؟
انسان فقط زمانی تفکر درباره پول را متوقف خواهد کرد که شروع کند به زندگی کردن در لحظه حاضر.
پول یعنی آینده: پول امنیت برای آینده است: تضمینی برای آینده.
اگر حساب بانکی خوبی داشته باشی، آینده‌ات ایمن است.
ولی اگر شخصیت خوبی داشته باشی، حتی زندگی پس از مرگت نیز امن خواهد بود!
تمام دنیا در چهارچوب پول فکر می‌کند. آنان که مشغول بازی‌های سیاسی نیز هستند، اندیشه پول دارند. زیراکه پول چیزی جز «نماد قدرت» نیست.
برای همین است که می‌توانی به انباشت پول ادامه بدهی، ولی میل و آرزوی داشتن پول بیشتر هرگز تو را رها نخواهد کرد. زیراکه تشنگی برای قدرت نامحدود است و مرزی نمی‌شناسد و مردم تشنه قدرت هستند. زیراکه در عمق وجودشان خالی و تهی هستند و هرطورکه شده می‌خواهند این تهی بودن را با چیزی پرکنند. با پول، قدرت سیاسی، پرستیژ، احترام، شخصیت، ثواب و فضیلت.
آنان به هر وسیله‌ای که شده سعی دارند تا خالی بودن درونشان را پرکنند.
در دنیا دو نوع انسان وجود دارد: آنانی که سعی دارند تا تهی بودن وجودشان را پرکنند و آنانی که ـ انسان‌هایی بسیار کمیاب و گرانقدر ـ تلاش می‌کنند تا تهی بودن وجودشان را ببینند.
آنان که می‌کوشند تهی بودن درونشان را پرکنند: خالی باقی می‌مانند و ناکام.
آنان به جمع‌آوری آشغال ادامه می‌دهند و تمام زندگی‌شان عبث است و بی‌ثمر.

فقط نوع دیگر انسان ـ آنان وجودهای گرانقدر که می‌کوشند بدون هیچ میلی برای پرکردن، تهی بودن درونشان را ببینند ـ آنان هستند که به مراقبه‌کردن Meditation می‌پردازند.

مراقبه یعنی نگاه‌کردن و تماشای تهیای درون، خوشآمدگویی به آن، لذّت بردن از آن و یگانه‌گشتن با آن ـ بی‌هیچ میلی برای پرکردن آن.

نیازی نیست تا آن را پرکنی. زیرا درواقع، این تهیایی کاملاً پُر و سرشار است.

فقط به نظر خالی می‌رسد، زیراکه به درستی به آن نگاه نمی‌کنی.

آن را از طریق ذهن مشاهده می‌کنی که این راهی است خطا.

اگر ذهن را کنار بگذاری و سپس تهیای درون را تماشا کنی، زیبایی خارق‌العاده‌ای دارد.

تهیایی الهی: سرشار از وجد و سرور. نیازی به هیچ چیز دیگر ندارد.

تنها در چنین صورتی است که انسان از وسواس پول خلاص می‌شود و تفکر درباره پول، قدرت و بهشت متوقف می‌گردد.

زیراکه او خود اینک در بهشت است. زیراکه او اینک غنی و سرشار است و قدرتمند.

در لحظه حال زندگی کن. آینده را بینداز و آنگاه پول جذّابیت خودش را از دست می‌دهد. لحظهٔ حاضر را با چنان تمامیت و فراوانی زندگی کن که گویی لحظهٔ دیگری در کار نیست. گویی که این زمان، آخرین لحظهٔ حیات تو است.

آنگاه تمانی امیال برای کسب پول و قدرت تو را ترک خواهند گفت.

اگر ناگهان بفهمی که امروز خواهی مرد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ آیا هنوز هم علاقه‌ای به پول نشان خواهی داد؟ ناگهان تمام اشتیاقت برای کسب پول و قدرت از بین خواهد رفت.

اگر امروز آخرین روز زندگیت باشد، نمی‌توانی زندگیت را در فکر فردا تلف کنی. فردایی در کار نیست. پول برای ما اینقدر مهمّ شده، زیراکه ما در فرداها زندگی می‌کنیم.

پول برای این برای ما اینقدر مهّم شده، زیراکه ما زندگی نمی‌کنیم و فقط از

دیگران تقلید می‌کنیم. شخصی خانه‌ای بزرگ خریده و تو احساس حقارت می‌کنی. تو قبلاً اصلاً از خانه خودت ناراضی نبوده‌ای و اکنون که این شخص خانه‌ای بزرگ و مجلّل تهیه‌کرده، تو مقایسه می‌کنی و آزرده می‌شوی. نفس تو از این مقایسه رنج می‌برد.

دیگری کار دیگری انجام داده و تو مقایسه می‌کنی و آزرده می‌شوی.

از مقایسه دست‌بدار و زندگی واقعاً زیبا خواهد شد.

و انسانی که از زندگی خودش لذّت می‌برد، خواسته‌ای برای تصاحب‌کردن ندارد.

زیرا او می‌داند که چیزهای واقعی که ارزش لذّت بردن را دارند، هرگز با پول قابل تصاحب نیستند: عشق را نمی‌توان خرید، آری، سکس را می‌توان خرید.

پس شخصی که عشق را می‌شناسد، اشتیاقی به پول ندارد.

ولی آن‌که عشق را نمی‌شناسد، باید که مشتاق پول باشد، زیراکه پول می‌تواند سکس بخرد و سکس تنها چیزی است که او می‌شناسد.

تو نمی‌توانی شبی پرستاره را بخری. آن کس که می‌داند چگونه از زندگی لذّت ببرد، زیاد خودش را برای پول به دردسر نمی‌اندازد. تو نمی‌توانی یک غروب آفتاب را بخری.

اگر بدانی که چگونه می‌توان از یک گل سرخ، از یک گیاه سبز در حیاط خانه، از کوه‌ها، رودخانه، ستارگان و ماه لذّت ببری، دیگر وسواس پول را نخواهی داشت.

وسواس زمانی طلوع می‌کند که ما زبان جشن گرفتن و ضیافت را فراموش کرده باشیم.

پس آنگاه پول تنها چیزی است که می‌توانی درباره‌اش پز بدهی، زیراکه زندگیت بسیار خالی است.

من نمی‌گویم که ترک پول کنید. این را در طول اعصار و قرون به شما گفته‌اند و این شما را دگرگون نساخته.

من چیز دیگری به شما می‌گویم: زندگی را جشن بگیرید و آنگاه وسواس پول و قدرت بطور خودکار ناپدید می‌شود. این وسواس بدون هیچ اثر زخمی تو را ترک خواهد گفت.

تا جایی که تو نخواهی از پول مشکل بسازی، پول اصلاً مشکلی نیست.
در طول تاریخ، مردم به اصطلاح مذهبی دربارهٔ پول بسیار نگران بوده‌اند.
چیز احمقانه‌ای چون پول و اینهمه نگرانی؟!
با پول بازی کن: اگر پول نداری از پولی لذّت ببر و اگر هم داری بازهم از آن لذّت ببر.

وقتی که پول نداری چکار می‌توانی بکنی؟ پس لذّت ببر!
وقتی هم که پول داری، چکار می‌توانی بکنی، بازهم لذّت ببر.
پس مشکلات غیرلازم از آن درست نکن.
پول یک اسباب‌بازی بیش نیست. هرگاه آن را داشتی با آن بازی کن و با آن از زندگی لذّت ببر. ولی احساس من این است که اشخاصی که نمی‌توانند با پول بازی کنند، آن را ترک می‌کنند. دربارهٔ پول بسیار جدّی می‌شوند و آنگاه از پول بسیار می‌هراسند.
زیراکه در عمق وجودشان وابستگی به پول وجود دارد.
پول به خودی خود هیچ چیز نیست و تنها یک وسیله است برای تبادل اشیاء.
ولی مردمی که عمیقاً خسیس هستند و وابسته، به سبب خسّت و وابستگی‌شان به پول، بسیار در رنج‌اند. آنان می‌پندارند که پول سبب بدبختی و سیه‌روزی آنان است.
نه، پول سبب تیره‌روزی آنان نیست. پول چگونه می‌تواند تولید بدبختی کند؟

این خسّت است که مشکل آفرین است و سبب مصیبت انسان‌ها شده.
این افراد با این پندار باطل که پول سبب بدبختی آنان شده، پول را ترک می‌کنند و از دنیای پول فرار می‌کنند و سپس همواره ترسان هستند.
آنوقت در رویاهایشان وارد بانک می‌شوند، درهای گنجینه‌ها را می‌گشایند و با پول هم‌آغوشی می‌کنند.
مشکل انسان در پول نیست پول می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد: اگر پول داری خرجش کن؛ اگر نداری از آن آزادی که فقر با خود می‌آورد استفاده کن.
این است رویکرد مناً
اگر پول داری، لذّت ببر. ثروت چیزهایی با خود می‌آورد که هیچ انسان فقیری نمی‌تواند از آن‌ها لذّت ببرد.

من، هم فقیر بوده‌ام و هم ثروتمند و صادقانه به شما می‌گویم که چیزهایی هست که فقط افراد ثروتمند می‌توانند از آن‌ها لذّت ببرند. پس هر وقت که پولدار هستی، لذّت ببر.
و بازهم تکرار می‌کنم که من، هم بی‌پول بوده‌ام و هم ثروتمند. پس اعلام می‌کنم که چیزهایی هم هست که تنها انسان فقیر می‌تواند از آن‌ها لذّت ببرد.
و هیچ راهی نیست تا بتوان از این‌ها در آن واحد و با همدیگر لذّت برد.
پس هرچه پیش بیاید، از آن لذّت ببر.
انسان فقیر نوعی آزادی دارد. فقر نوعی پاکیزگی دارد، نوعی آسایش، رضایت.
ذهن زیاد نگران نیست. چیزی نیست تا نگرانش باشد. می‌توانی راحت بخوابی و خرناس بکشی! از آن آزادی که فقر با خودش می‌آورد لذّت ببری.
هرگاه هم خودت را ثروتمند یافتی، از آن هم لذّت ببر.
زیراکه چیزهایی هست که فقط افراد ثروتمند می‌توانند از آن لذّت ببرند. می‌توانی بزرگترین نقاشی‌های دنیا را روی دیوار خانه‌ات آویزان کنی! چیزی که برای انسان فقیر امکان ندارد.
می‌توانی در خانه‌ات بهترین موسیقی‌های دنیا را گوش بدهی، که انسان فقیر می‌تواند.
نمی‌تواند در باغچه خانه‌ات گلکاری و سبزی‌کاری داشته باشی، که انسان فقیر نمی‌تواند. می‌توانی شعر بخوانی، نقّاشی کنی، گیتار بنوازی، آواز بخوانی، برقصی و مراقبه کنی. هزار و یک چیز برایت فراهم است.
رویکرد من این است: در هر موقعیتی که قرار گرفته‌ای، ببین که چه می‌توانی از آن بسازی: اگر فقر است، بودا شو: کاسهٔ گدایی را به دست بگیر و راه بیفت و سفر کن و از آن زندگی که فقط یک گدا می‌تواند داشته باشد لذّت ببر.
گدا به جایی وابسته نیست. امروز اینجاست و فردا جایی دیگر. او یک جریان جاری است و به جایی نچسبیده. امیدی ندارد. او نگران بارش برف و باران نیست تا سقفی را تعمیر کند. او نگران سرقت اموالش نیست، زیراکه مالی ندارد. وقتی که فقیر هستی از آن لذّت ببر.
از ثروت نیز لذّت ببر و مانند شاه جاناک Janaka وارسته و رها باش و از تمام چیزهایی که پول می‌تواند بدهد لذّت ببر.

یک کشتی حامل بار و مسافر در رودخانه‌ای مورد حمله یک تمساح بسیار بسیار بزرگ و وحشی قرار گرفت. مسافران از ترس جان شروع کردند به پرتاب وسایل و بارها به دهان او.

میز، صندلی و جعبه‌های پرتقال را به سوی او پرتاب کردند و تمساح وحشی همه را یکجا می‌بلعید.

در این بین دو مسافر از کشتی پرت شدند و تمساح آنان را بلعید و بالاخره یک مسافر یهودی نیز طعمه تمساح شد. پس از تلاش بسیار، مسافران کشتی توانستند تمساح را گرفتار کنند.

حیوان وحشی را کشتند و شکمش را دریدند و با منظرهٔ جالبی روبه‌رو شدند:

مسافر یهودی روی صندلی، پشت میز نشسته بود و جعبه‌های پرتقال جلوی او قرار داشت و او مشغول فروش پرتغال به دو مسافری بود که قبل از او بلعیده شده بودند!!

چه می‌توان کرد، فروشنده است! هرکجا که باشد کارش را می‌کند!!

پس اگر تو یک فروشنده بالفطره باشی، حتی اگر نفس تو نیز ناپدید شده باشد، بازهم در بازار خواهی بود. ولی این بار، بودن تو در بازار کیفیتی کاملاً متفاوت خواهد داشت.

این دنیای خداوند است: یک رویای زیبا. اینک تو می‌دانی که این اجناس و این مشتریان تنها رویا هستند و پولی را هم که کسب می‌کنی رویایی بیش نیست. پس چرا از آن لذّت نبری؟

ولی این لذّت دیگر رویا نیست.

این سرور و شادی هدف تمامی مذاهب است و اگر همه چیز رویایی بیش نیست، پس می‌توانی بیشتر از این‌ها لذّت ببری.

پس نگرانی درکار نیست:

اگر موفق شوی خوب است و اگر شکست هم بخوری بازهم خوب است.

پایان